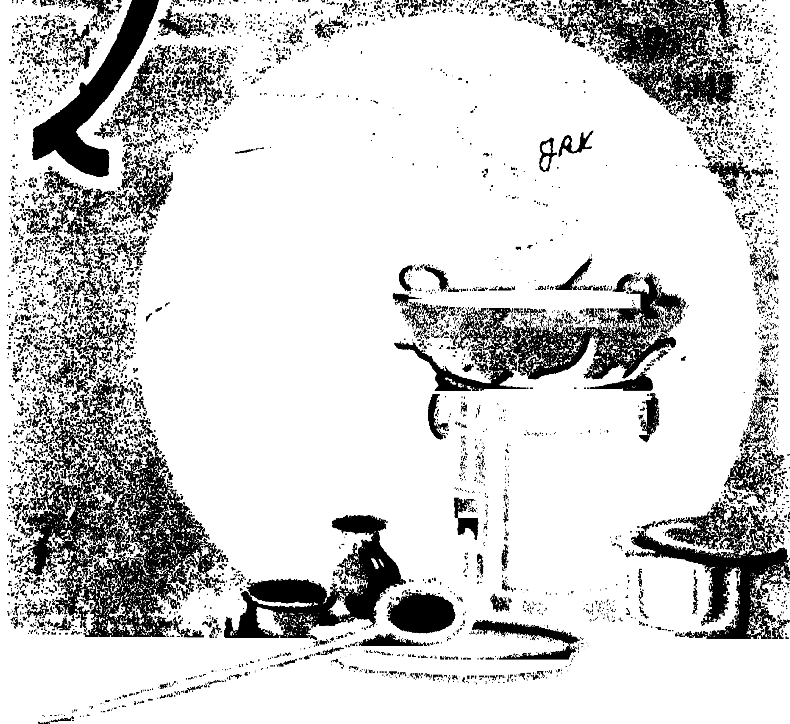
રસોઇનું રસાયણ



કરણ ઘેલો

ગુજરાતનો છેલ્લો રજપૂત રાજા
નંદશંકર તુલજાશંકર કૃત ગુજરાતી
સાહિત્યની આ સૌથી પહેલી નવલકથા
આજે યે એટલા જ રસથી વંચાય છે.

શતાબ્દિ આવૃત્તિ (સુશોભિત)	રૂ. ૬]
શતાબ્દિ આવૃત્તિ (સાદી)	રૂ. ૪]
શાળોપયોગી આવૃત્તિ	રૂ. ૧॥



નંદશંકર જીવનચિત્ર

કરણઘેલાના લેખકનું, એમના પુત્ર
સ્વ. વિનાયકરાયે લખેલું આ જીવન-
ચરિત્ર એક નવલકથા કરતાં યે વધુ
રસભર્યું છે અને એ જમાનાના સુરતી
જીવનનો આબેહુબ ખ્યાલ આપે છે.
માત્ર જુજ નકલો રહી છે.

રૂ. એક



હૅમ્લેટ

શેકસપીયરના મશહૂર નાટકનો
શ્રી. હંસા બહેન મહેતા કૃત
ગુજરાતી અનુવાદ : પ્રો. બ. ક.
ઠાકોરના પ્રવેશક સહિત

રૂ. બે



ત્રિ પા ઠી
બુકસેલર્સ
મુંબાઇ

गूजरात विद्यापीठ ग्रंथालय

[गूजराती कॉपीराइट विभाग]

अनुक्रमांक ૨૩૭૨૭ किमत ૩૦-૦

ग्रंथनाम રસોઈનું રસાયણ

वर्गांक ૬૩૧

રસોઇનું રસાયણ

વન્દિતાગૌરી દેસાઇ



ડૉ. કાંતિલાલ પંડ્યાના પ્રવેશક

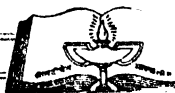
તથા

આપણા ખાનપાનની વસ્તુઓના

ગુણદોષોના પૃથક્કરણ સાથે



ત્રણ રૂપિયા



એન. એમ. ત્રિપાઠી એન્ડ કંપની

બુકસેલર્સ · પબ્લિશર્સ

પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ

મુંબઈ

પહેલી વાર
૧૧૦૦

વિ. સં. ૧૯૯૮
ઈ. સ. ૧૯૪૨

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ
~~૮૨૯૨૭~~ ૮૩૧

આ પુસ્તકના
સર્વ અધિકાર લેખિકાને સ્વાધીન છે.

: પ્રકાશક :
પરમસુખ પંડયા
એન. એમ. ત્રિપાઠી એન્ડ કંપની
પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ • મુંબાઇ ૨

: મુદ્રક :
સુરેશચન્દ્ર પોપટલાલ પા
ડાયમંડ જ્યુબીલી પ્રિન્ટીંગ
સલાપોસ રોડ • અમદ



જેમના શિક્ષણ અને સંસ્કારનો વારસો આ
પુસ્તક લખવામાં પ્રેરણારૂપ નીવડ્યો તે
પરમપૂજ્ય માતુશ્રી

સ્વ. કપિલાગૌરી ને

સુરત
૨૦ : મે : ૧૯૪૨

વનિતાગૌરી



महालक्ष्मि नमोऽस्तु ते ।

રસોઈનું રસાયણ

अन्नं ब्रह्म । श्रुति

अन्नाद्भवन्ति भूतानि । गीता

Diet Cures more than a doctor.

સુભગા સચવાતી આ અન્ને સંતતિ સૃષ્ટિની.
સ્રષ્ટા ધર્તા જગત્ કેરા નમું એ અન્નબ્રહ્મને.

ઉમાશંકર જ

Health is made or marred in the kitchen.

"......અને પેલી સૈકાઓજૂની લોકોક્તિ — સૂરતનું જમણ ચ
કાશીનું મરણ. નિત્યનિત્યે નવનવા રસસરજનહારી સૂરતની
યોજનગન્ધાઓ. મીઠું અને પૂર્વમાંથી આણેલી પીપર ભભરા
ભાફેલું ખાતું યૂરોપ કંઇક કાળથી તળતાં શીખ્યું છે હમણાં. પ
પૂછું ઇંગ્રેજીભાષાવિશારદોને? વઘારનો ઇંગ્રેજી પર્યાય શબ્દ કિયે
યૂરોપઅમેરિકા હજી વઘારતાં શીખ્યાં નથી – શીખશે. આપ
ત્યાં તો લોકોક્તિ છે કે 'વઘાર નહિ ત્હેના શકાર શા?'

અને સેન્ડ્વીચીસ ખાનારાંઓ ભજીયું જોઇ પૂછે છે કે '૨
એ કેળાંનું પતીકું એમાં નાંખ્યું શી રીતે?'

ન્હાનાલાલ દલપતરામ ક
'ગુજરાતની સંસ્કારલક્ષ

આમુખ

આ પુસ્તકનો આમુખ લખવાનો વાસ્તવિક રીતે તો મને અધિ-
ાર નથી કારણકે રસોઈ વિશે મારૂં જ્ઞાન તો બહુજ ઓછું છે.
ારી માતાનો વારસો એ વિષયમાં મને મળ્યો નથી. પરંતુ સ્વાદીષ્ટ
સોઈનો ચટકો તો મારી જીભને છે અને આ પુસ્તકનાં લેખિકાની
ાનીઓ મેં ચાખી છે એટલે હું એટલું તો કહી શકું કે લેખિકાને
ો પાકશાસ્ત્ર વિશે લખવાનો સંપૂર્ણ અધિકાર છે.

ગુજરાતમાં કહેવત છે કે 'સુરતનું જમણ અને કાશીનું મરણ'
ેટલે સુરતની રસોઈ વખણાય છે તેમાંયે નાગરની રસોઈ તો ઉત્તમ
ણાય છે; અને નાગર કુટુમ્બોમાંયે અમુક કુટુમ્બો છે જેમણે આ
ળામાં સારૂં પ્રાવીણ્ય મેળવ્યું છે. આ થોડાં કુટુમ્બોમાં મારાં માતા-
હીનું કુટુમ્બ ગણાય. એમની પુત્રીઓ તો શું પણ પુત્ર—મારા
ામાજી–ને પણ બહુ સરસ રસોઈ આવડે. એમણે તો પાકશાસ્ત્રમાં
ખતરાયે ખૂબ કર્યા છે. મારી માતાની રસોઈ વખણાતી પણ એ
ાદનું સ્મરણ તો હવે બહુ ઝાંખું છે; પરંતુ એમણે જે રસોઇયાને
ળવ્યો હતો તેના હાથનું ખાવાની ટેવ પડી ગયા પછી એક વખત
ા બીજાની રસોઇને અડકવું ગમતું નહોતું! ત્યારપછી મારાં મોટાં
ાસી આવે. એમને તો બીજીયે હસ્તકળાઓ સરસ આવડે છે અને
ાથે રસોઈમાં બહુ નિષ્ણાત છે. એમના હાથની વાનગીઓ તો
ૂબ હોંસે હોંસે ખાધી છે. ને ત્યારપછી આ પુસ્તકનાં લેખિકા
'હિતાબ્હેન આવે. ચરોતરમાં પરણ્યાં છતાં એ સુરતની કળા ભૂલ્યાં
થી, અને આજે ગુજરાતને આ પુસ્તકરૂપે એમનો કસબ આપે છે
આનંદની વાત છે.

પાકશાસ્ત્ર એક રીતે શાસ્ત્ર છે અને બીજી રીતે કળાયે છે. શાસ્ત્ર એટલા પૂરતું કે શરીરના પોષણ સાથે અન્નનો સંબંધ અને એ દૃષ્ટિએ શરીરના વિકાસ તેમજ પોષણને માટે કયું અન્ન અને કેવી રીતે પકાવેલું અન્ન ઉપયોગી ગણાય એ શાસ્ત્રનો વિષય છે. આ દૃષ્ટિયે આ પુસ્તકમાં શ્રી. કાન્તિલાલ પંડયાનો લેખ આપ્યો છે તે ઉપયોગી થઈ પડશે એમ માનું છું. બાકી રસોઇ એ તો એક કળા છે અને એ કળા, અમુક વ્યાપક નિયમો બાદ કરતાં, બીજી કળાઓની માફક વ્યક્તિગતજ ખીલવી શકાય. એમાં પાકશાસ્ત્રના નિયમોમાં રહી, અનેક પ્રયોગોને પણ સ્થાન રહે. એટલે આ પુસ્તક કેવળ માર્ગદર્શક છે. રસના–રાણીના ઉપાસકો અને સ્વાદીષ્ટ ભોજનના ભકતોને આ પુસ્તક ખૂબજ પસંદ પડશે એવી મને આશા છે.

હંસા મહેતા

પ્રવેશક

રસોઈનાં મૂળતત્ત્વો.

માણસની ને બીજાં સર્વ પ્રાણીઓની વચ્ચે શો ભેદ છે એ સવાલની ઉપર કેટલુંય લખાઇ ચૂક્યું છે, અને કેટલા ય વિદ્વાનો, તર્કશાસ્ત્રીઓ, ફિલ્સુફો અને વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ કેટલી ય જાતના જુદા જુદા જવાબો આપી ચૂક્યા છે. પ્રાણિશાસ્ત્રીઓએ, કેવળ શરીરની દૃષ્ટિએ જોઈને, "માણસ એ પીછાં વગરનું બેપગું પ્રાણી છે" એ વિખ્યાત વ્યાખ્યા આપી છે. કેટલાકો એને "હસતું રડતું પ્રાણી" કહે છે. માનસશાસ્ત્રીઓ, મન્ ધાતુનો અર્થ વિચારવું થાય તે ઉપરથી માનવી અથવા મનુષ્ય એ "વિચાર કરતું પ્રાણી છે" એમ કહે છે. બીજાઓ વધુ આગળ વધીને "સારાસાર વિચારનાર," "સારૂં નરસું પરખનાર," "Rational" પ્રાણી કહી સંતોષ માને છે. કેટલાકો એમ ધારે છે કે સુધારો–સંસ્કાર અને સંસ્કૃતિ એ જ માનવજાતિનાં ખરાં લક્ષણ છે.

આ તો થોડાક જ દાખલા છે. એવી બધી વ્યાખ્યાઓમાં સત્યના વધતા ઓછા અંશો છે એની કોઇ ના પાડી શકે એમ નથી. તેમ એની પણ કોઇ ના કહી શકે એમ નથી કે આ બધીમાં એવી એક પણ વ્યાખ્યા નથી જે પૂરેપૂરી રીતે યથાર્થ હોવાનો આપણને સંતોષ આપે. જ્યાં લગી માણસનું તેમ જ અન્ય પ્રાણીઓનું આપણું જ્ઞાન વધુ પાકું ને સંપૂર્ણ બને નહિ ત્યાં લગી આવી જ કોઇક અધૂરી લક્ષણબન્ધીથી આપણે સંતોષ માનવો પડશે.

દરમ્યાન, ખરેખર સંતોષ આપે એવું ને યથાર્થ હકીકત ઉપર આધાર રાખતું કોઇ એક લક્ષણ આપણે ખોળવું હોય, જે માનવીની અન્ય પ્રાણીવર્ગની ઉપરની સરસાઇને સ્પષ્ટ રીતે પ્રકટ કરતું હોય, જેની અંદર માનવીની સર્વ શક્તિઓ–વિચાર વિજ્ઞાન તેમ જ કળાની

સર્વ શક્તિઓ—પ્રકાશી રહેતી હોય, જે એની સંસ્કૃતિનું તથા "સુધરેલાપણા"નું એક અચૂક ચિહ્ન તથા માપ લેખી શકાતું હોય, જેની પાછળ આજે દુનિયાભરમાં સૌથી વધુ પૈસો ખરચાતો હોય ને સૌથી વધુ શ્રમ લેવાતો હોય, જે અનિવાર્ય રીતે માણસના જીવનનો આધાર તથા આનન્દ હોય, જે એના કુટુમ્બજીવનનું એક સૂત્ર તથા એના સમાજજીવનનો એક સ્તમ્ભ હોય, અને જેની ઉપર માનવજાતિએ પૃથ્વી ઉપર જે હજારો કે લાખો વર્ષો ગાળ્યાં છે તે સર્વનાં અનુભવ અવલોકન વિચાર કૌશલ તથા વિકાસની ઊંડી મુદ્રા લાગેલી હોય—તો તેવું ય એક લક્ષણ આપણને મળી શકે એમ છે.

જગતભરનાં સૌ પ્રાણીઓમાં માનવીની જ એ વિશિષ્ટતા છે કે તે એકલો જ પોતાનું ખાવાનું રાંધે છે. જ્યારે બીજાં બધાં ય પ્રાણીઓ કુદરતમાં મળતા ખોરાકની ઉપર જ જીવે છે ને જીવી શકે પણ છે, ત્યારે માણસ એકલો જ રસોઈ કરે છે. કુદરતમાં મળતા ખોરાકમાંથી તે વિવિધ પ્રકારનાં અવનવાં, ભાવતાં તથા અનુકૂળ ભોજનો તૈયાર કરે છે. કાચા અન્ન ઉપર તે જીવી શકતો નથી એ એની એક નબળાઈ છે, તેમ રસોઈ કરી અનેક નવાં અન્નો એણે ઉત્પન્ન કર્યાં છે એ એનો વિજય છે. કંઇ કંઇ જુદી જુદી ક્રિયાઓ કરી, અનેક પ્રકારની મેળવણી કરી, કુદરતી ખોરાકમાંથી અગણિત નિરામિષ તેમ જ આમિષ વાનીઓ માણસે ઉત્પન્ન કરી છે, અને રોજ કર્યે જાય છે. આ ક્રિયાએ આપણા અંગત તેમજ સામાજિક જીવનમાં જે જે રંગો પૂર્યા છે તે ઘણા ઘેરા છે, ને જે જે પરિવર્તનો એણે કરી મૂકયાં છે ત્હેનું પૂરૂં પહેચાન તેમજ ખરૂં માપ બન્ને હજી બાકી છે.

ખરેખર "Man is a Cooking Animal" માણસ એ "રસોઈ કરતું પ્રાણી" છે—એમ કહીએ તો એમાં બીજી બધી વ્યાખ્યાઓના કરતાં વધુ સત્ય આપણે સમાવી શકીએ છીએ.

એમ તો કોઈ કહેશે કે, "માણુસ કવિતા કરતું પ્રાણી છે" એમ પણ શા માટે ન કહીએ? એ વાત સાચી છે કે કૂતરાં, બિલાડાં, ઉંદર, વાંદરાં કે મધમાખીઓએ કવિતા બનાવી હોય એમ આપણને માલૂમ નથી. પણ એ રસોઈ નથી કરતાં એ વાત જેટલી સિદ્ધ છે એટલી જ સિદ્ધ ને સર્વ કોઇ કબુલ કરે એવી એ વાત છે કે તેઓ કવિતા નથી જ કરતાં? કોયલની ને બુલબુલની કવિતાની આપણને શી ખબર છે?

અને કવિતાની ને રસોઈની તે સરખામણી કેવી? કવિતા વગર તો ઘણાઓ ચલાવે છે, પણ રસોઇ વગર કેટલાને ચાલ્યું? વળી, સદ્‌ભાગ્યે કે દુર્ભાગ્યે, કવિતા તો માણસોમાંથી બહુ જ થોડા કરી શકે-રસોઇ તો ઘણા વધારે કરે, સૌએ કરી શકે, અને તે વિના તો કોઇને ય ન ચાલે. અર્થાત્ કવિતાના કરતાં રસોઇ બનાવવી એ માણસાઇનું વધારે સ્પષ્ટ લક્ષણ છે.

મ્હને ખાતરી છે કે રસોઇ એ માનવીની પૃથ્વી ઉપરની મ્હોટા-માં મ્હોટી સંસિદ્ધિ છે. એ વિષે વિવાદનું ય સ્થાન નથી. કેટલાક ધૂની લોકો ભલે કુદરતી જ ખોરાક પસંદ કરે ને રાંધેલાના ત્યાગની હિમાયત કરે. પરંતુ એ તો એક પ્રકારની ઘેલછા માત્ર છે. મ્હોટે ભાગે એ બધા મોડે વ્હેલે પાછા ઠેકાણે આવ્યા જ હોય છે, ને રાંધેલી રસોઈ બહુ લીઝતથી ઉડાવતા હોય છે.

આજના દિવસમાં જ્યારે ઘોર સંહાર ને વિનાશ જ આપણી ચારે તરફ ચાલ્યાં કરે છે, જ્યારે રોજે હત્યા-સંગ્રામ-લડાઈ ને મરણની જ કથાઓ આપણા કાન ઉપર આવે છે અને આપણને ગભરાવી મારે છે, જ્યારે હળાહળ કલિયુગ આખી પૃથ્વી ઉપર વ્યાપી રહ્યો છે, અને જ્યારે માનવીની સંસ્કૃતિમાં, ધર્મમાં ને માણસાઈમાં આપણી જે શ્રદ્ધા હતી ત્હેના ચૂરેચૂરા થઈ ગયા છે, તે વખતે, આ સર્વ

સંહાર તથા વિનાશના બીજા પલ્લામાં મૂકવા, માનવજાતિની સિદ્ધિઓ –ખરી સિદ્ધિઓ શી છે તે જો આપણે ખોળીએ તો આ રસોઈની કળા અને રસોઈના શાસ્ત્રની ઉપર આપણી નજર સૌથી પહેલી પડવી જોઈએ, અને એનો ભાર બીજા પલ્લામાં ઘણો થશે.

જે વખતે વિજ્ઞાન બદનામ થયું છે અને એની પારમાર્થિક સેવા ભુલાઈ ગઈ છે, જે વખતે કાવ્ય અવાસ્તવિક લાગે છે અને ફિલ્સુફી પાંગળી તથા વ્યર્થ લાગે છે, તે વખતે માણસની રસોઈની સિદ્ધિ તો અચૂક તથા નિર્વિવાદ રહે છે, અને આ વાતનું ભાન આપણને આજના વખતમાં જરૂર હોંશ તથા સાન્ત્વન આપે એવી છે.

× × ×

પણ રસોઇનો મહિમા ગાયો એટલે બસ થતું નથી. રસોઈ કરવાનો હેતુ શો છે એ પણ વિચારવા લાયક છે. હજારો વર્ષોથી આપણે (અંગ્રેજી પરિભાષા પ્રમાણે) "કેવળ આદતના બળથી" રોજ રાંધ્યાં કરીએ છીએ, રસોઈ કરવી એ આપણો "second nature" થઈ ગયેલ છે, સ્હવાર પડી કે ચૂલો અથવા સ્ટવ સળગ્યાં જ છે, ને લ્હડાઈ હો કે શાન્તિ હો, પણ ઘેરે ઘેર અજબ ઉત્સાહથી ને ખંતથી કલાકોના કલાકો લગી રોજ ધાંધલ મચી રહે છેઃ પણ એ બધાનું રહસ્ય પણ કાંઈક હોવું જોઈએ ને?

રસોઈ કરીને આપણે ભોજનમાં **રસ** આણીએ છીએ. કુદરતી ખોરાકને વધુ આકર્ષક ને વધુ સ્વાદિષ્ટ બનાવવો, જેથી એ વધુ સ્હેલાઈથી ખાઈ તથા પચાવી શકાય, અને જેથી એમાં રહેલાં પોષણનાં તત્ત્વો વૃદ્ધિ પામે ને ભોજન વધુ પુષ્ટિકારક નિવડે, એ રસોઇનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. એની તૃપ્તિમાં રસોઈની સફળતા છે. એ સફળતામાં આપણાં આનન્દ–સુખ–સગવડ–આરોગ્ય–કલ્યાણ સર્વ રહ્યાં છે.

આ હેતુ સાધવાને અનેક પ્રકારની ક્રિયાઓ રસોઇકારોએ ઉત્પન્ન

કરેલી છે. ખોરાક ખોરાક પ્રમાણે, દેશદેશની રીત પ્રમાણે, અગણિત પ્રકારની રસોઈ દુનિયામાં બને છે, અને ત્હેને અંગે અનેક જુદી જુદી ક્રિયાઓ અસ્તિત્વમાં આવી છે. આમિષ, નિરામિષ તથા મિશ્ર એમ ત્રણે પ્રકારનાં ભોજનોને અંગે અનેક વિવિધ ક્રિયાઓ રસોઈમાં રૂઢ થઈ ગઈ છે. એમાંની કેટલીકનો પણ મર્મ સમજાય તો તેથી રસોઈ કરનારને તેમજ ખાનારને કાંઈક લાભ થવાનો જ સંભવ છે.

એ ક્રિયાઓ શી છે, તે કેવી રીતે કરવી, એનાં વિધિ ક્રમ વગેરે બરોબર શાં છે, અને એને પરિણામે સરસ વાની અથવા ભોજન કેવી રીતે તૈયાર થાય એ સર્વનું જ્ઞાન તથા ચતુરાઈ એ રસોઈની કળા છે, અને તે આ પુસ્તકમાં બહુ વિગતથી–ને આશા છે કે સફળતાથી–દર્શાવાઈ છે. લેખિકાની રસોઈની ચતુરાઈ તથા પ્રવીણતા વિષે હુંસાબ્હેને અંગત તથા જોરદાર સાક્ષી પૂરી છે.

પણ આપણી રસોઈની પાછળ રહેલું શાસ્ત્ર પણ થોડુંક સમજાયું હોય તો સારૂં એમ પ્રકાશકને લાગ્યું છે.

×

રસોઈ કરવામાં જે જે વિધિઓ તથા ક્રિયાઓ વપરાય છે તે સર્વમાં સામાન્ય તથા તાત્ત્વિક કહીએ એ ક્રિયા કુદરતી ખોરાકને ગરમી આપવાની છે. એ ગરમી ગમે તે રીતે આપીએ તથા ગમે તે સાધનોથી આપીએ; તે રાખની ગરમી હો, લાકડાં, કોયલા વગેરેના અગ્નિની ગરમી હો, કે ગેસ વીજળી અથવા "oven"ની હો, પણ ગરમી આપવી એ રસોઈમાં મહત્ત્વની ક્રિયા છે. હજી પણ રસોઈ શીખનારે સૌથી પહેલું એ ગરમી આપવાના સાધનને મેળવવું પડે છે અને ત્હેની ઉપર કાબુ મેળવતાં શીખવું પડે છે. ગરમી આપનાર સાધનના પાકા જ્ઞાન વિના તથા એની ઉપરના પ્રભુત્વ વિના સારી રસોઈ કોઈ કરી શકતું નથી.

આપણા આહારમાં બેશક એવી વાનીઓ છે (ને તેમાંની કેટલીક બહુ સરસ છે) જેઓને બનાવવામાં ગરમી આપવાની જરૂર પડતી નથી. શીખંડ તથા આઈસ્-ક્રીમ બનાવવામાં દૂધને પહેલાં થોડું ગરમ કરવાની જરૂર પડે; પણ ઘણી જાતની ચટણીઓ ને અથાણાં એમને એમ થઈ શકે છે. બધાં ફળો, લીલો ને સૂકો મેવો, મૂળા મટર "સેલેડ્ઝ" જેવી ઘણી વનસ્પતિઓ રાંધ્યા વિના જ, એમને એમ કે બીજી ચીજોની સાથે, ખાઈ શકાય છે. રાતભર પલાળી રાખેલા ને ફુટેલા ચણા એ ખાસ પુષ્ટિકારક ખોરાક છે અને સંયુક્ત પ્રાન્તની નિશાળોના વિદ્યાર્થીઓને તે બપોરની રજામાં રોજ ખાવા આપવામાં આવે છે.

પણ આ સર્વ અપવાદો છે. મ્હોટા ભાગના સર્વ ખોરાકોને વધુ કે ઓછી, થોડો વખત કે વધારે વખત, એમ ગરમી આપવી જ પડે છે. ત્યાર પછી જ તે ભોજનને લાયક બને છે. આ ગરમી કેમ ને કેટલી આપવી એ રસોઈની કળાનું એક મુખ્ય અંગ છે અને રસોઈનું એક રહસ્ય છે. આ ગરમીનું પ્રમાણ સાચવવામાં જ રસોઈની ફતેહ છે. એનું પ્રમાણ અનુભવથી નક્કી થયેલું છે, પરંતુ એનું વિજ્ઞાન સમજી શકાય એવું છે.

ગરમી ઓછી હોય તો ખોરાક "કાચો" રહે; ન ત્હેનો સ્વાદ બરોબર આવે કે ન ત્હેનું પાચન થાય. એટલે એમાં ગમે તેટલું પોષણ રહ્યું હોય તો પણ તે ખાનારને પૂરેપૂરૂં મળતું નથી, એટલું જ નહિ પણ ઘણી વાર તે પાચનમાં હરકત પેદા કરી ઘણી જાતની મુશ્કેલીઓ અથવા ફરિયાદો ઉત્પન્ન કરે છે. એથી ઉલટું, વધારે પડતી ગરમી મળ્યાથી ખોરાક બળી જઈ બેસ્વાદ તથા નકામો થઈ પડે છે.

ગરમી આપવાની ઘણી જુદી જુદી રીતો આપણે ત્યાં જાણીતી છે, ને તે વાત આપણા જુદા જુદા પ્રચલિત શબ્દોથી પણ પ્રકટ થઈ શકે છે. જેમ કે શેકવું, ફુલાવવું, તળવું, સાંતળવું, બાફવું, ઉકાળવું, વરાળની બાફ આપવી-એ સાધારણ શબ્દો ઘણી સામાન્ય

પણ વિધવિધ વિધિઓને માટે વપરાય છે. દરેકની રીત જુદી તેમ ખોરાક ઉપરની રાસાયનિક અસર જૂદી જૂદી હોય છે.

આપણા ખોરાકની અંદર પોષણનાં જે છ સાત તત્ત્વો રહેલાં છે * તેઓની ઉપર ઇષ્ટ અસર થાય છે કે કેમ એ જ રસોઈમાં મહત્ત્વની વાત છે. ગરમી યોગ્ય હોય તો જ સર્વની ઉપર સારી અસર થાય ને ખોરાક વ્હેલો પચે તથા વધુ પોષણ આપે. વારંવાર એમ બને છે કે અમુક ક્રિયા વડે અથવા અમુક જાતની ગરમી આપ્યાથી ખોરાકના કોઈ તત્ત્વની ઉપર સારી અસર થાય છે તો બીજાની ઉપર તેથી ઉલટી અસર થાય છે. આપણી પ્રચલિત રાંધવાની વિધિઓની આ નજરે પૂરી તપાસ કરવાનું કામ હજી બાકી છે. પણ કેટલાક દાખલાઓ વાંચકને કાંઈક ખ્યાલ આપશે.

૧. હલકા ને ધીરા તાપથી માટીની તાવડી ઉપર શેકેલી રોટલી વગેરેમાં જે મીઠાશ ને પોષણ રહે છે તે ભડભડ બળતા સ્ટવની કે કોયલાની ખૂબ ગરમી વડે લોઢાની લોઢી ઉપર ઝટપટ બનાવેલ રોટલીમાં આણવી એ લગભગ અશકય છે. ખૂબ તાપથી ઉપર ઉપર, સપાટી ઉપર જ, અસર થાય છે, જ્યારે લાકડાંની આગ તથા તાવડીથી તાપની ગરમી અંદર બહાર બધે બરોબર પ્રગમે છે, ને પ્રોટીન તથા કાર્બોહાઇડ્રેટ પદાર્થોની ઉપર ઇષ્ટ અસર કરી તેમાંથી પાચનમાં કામ આવે એવા નવીન પદાર્થો પેદા કરે છે. એ અસરની એક સાબીતી નવી મીઠાશની ઉત્પત્તિ છે, જે કાર્બોહાઇડ્રેટના રાસાયનિક ફેરફારથી ઉપજે છે, અને જે સારી શેકાયલી રોટલીમાં હમેશ હોય છે.

૨. ચોખાને પાણીમાં બાફ્યાથી આજ પ્રમાણે નરમ, સ્વાદિષ્ટ

---

* પ્રોટીન, ફેટ, કાર્બોહાઇડ્રેટ, પાણી, ક્ષાર અને વિટમિન—એ મુખ્ય. એની સમજ માટે જુઓ "આપણો આહાર" (કા. છ. પંડયાકૃત).

ને પચાવી શકાય એવા બનાવાય છે. પણ ત્હેના પાણીનું જે ઓસામણ હોય છે ત્હેની અંદર મહત્ત્વના ક્ષારો, વિટામિનો, વગેરે રહે છે. એ ઓસામણની ઉપર જીવીને દેશી લશ્કરે કલાઈવિની સરદારી તળે પ્રખ્યાત **આર્કોટ**ના ઘેરામાં ફ્રેન્ચ સૈન્યનો સફળતાથી તથા દહાડાના દહાડા લગી સામનો કર્યો હતો, એ ઇતિહાસસિદ્ધ છે. પણ આપણે ત્યાં તો ઘણે સ્થળે આ ઓસામણ રોજ નીતારી તથા ખાળે ઢોળી જ નાખવામાં આવે છે. ભાતનું પૂરૂં પોષણ આમ મળતું જ નથી એટલું જ નહિ પણ કેટલાક વિકારો ને રોગોનો આમાંથી જન્મ થાય છે.

૩. બટાટા વગેરે શાકોને પાણીમાં બાફવાથી આ જ મુજબ તે શાક નરમ, મીઠું ખાવા લાયક થાય છે. પરંતુ એના બાફનું પાણી ફેંકી દેવાથી શાકનાં ઘણાં કીંમતી તત્ત્વો ખોવાય છે. શાકને બાફી પાણી ફેંકી દઈ, બાકીનાને જ ખાવાની રીત તો હવે વિલાયતમાં ય જંગલી ગણાવા લાગી છે. એમ કર્યાથી શાકના ખાસ ગુણ જતા રહે છે એ અનુભવસિદ્ધ છે. કાં તો પાણી રહેવા દઈ "રસાદાર" શાક બનાવવું જોઇએ, અથવા તો એ પાણીને બીજા કોઈ કામમાં લઈ લેવું જોઇએ, અથવા તો વરાળથી શાકને બાફવું જોઇએ. છતાં ખોટી રીત જ હિન્દમાં ઘણે સ્થળે પ્રચલિત છે.

૪. ખોરાકને ગરમી આપવાની ક્રિયાનો એક મ્હોટો ગુણ ખોરાકમાં રહેલ જન્તુનો નાશ કરવાનો છે અને તે યોગ્ય છે, પણ તેમ કરવાં જતાં કેટલીક વાર અતિશય સાવધાનીની જરૂર છે ત્હેનું ઉદાહરણ દૂધ છે. દૂધમાં ઘણા દુષ્ટ રોગોનાં જન્તુઓ હોવાનો ખૂબ સંભવ હોય છેઃ તેઓમાંનાં ઘણાં ખરાં દૂધને ગરમ કરવાથી નાશ પામે છે. પણ વધારે ગરમ કર્યાથી કાંઈ વધારે જન્તુ મરી જતાં નથી, પણ ઉલટું દૂધની અંદરનાં કેટલાંક વિટેમિન વરાળ સાથે ઊડી જાય છે, અને દૂધની અંદરના પ્રોટીન (કેસીન)ની ઉપર પણ અનિષ્ટ અસર

૨૩૪૨૭

થાય છે. દૂધને "પેશ્ચરાઈઝ" કરવાની જે વિધિ વિજ્ઞાને દાખલ કરી છે તે જ વિધિ સૌથી વધુ સારી તથા દોષરહિત છે, પણ આપણે ત્યાં દૂધનો આટલો ઉપયોગ છે છતાં આ સમજણ હજી કેળવાઈ નથી. કોઈ દૂધને એક જ ઉકાળો આવવા દે છે, કોઈ બે ત્રણ ઉકાળા આવવા દે છે, ને ઘણાઓ ઉકાળ ઉકાળ કરીને જ સંતોષ પામે છે: જે સર્વ ભૂલભરેલી રીતો છે.

×

રસોઈની વિધિઓમાં ગરમી આપવા ઉપરાંત મેળવણી કરવાની વિધિ પણ બહુ મહત્ત્વની છે. બહુ જ થોડી ચીજો આપણે કેવળ એની કરીને જ ખાઇએ છીએ. ઘણુંખરૂં તો આપણે ખોરાકની વાનીઓ મ્હોટે ભાગે મિશ્રરૂપમાં જ લઇએ છીએ. કોઇનું મિશ્રણ રસોઇમાં તો કોઇનું થાળીમાં થાય. આ મેળવણી જો કે આજે તો આપણે વંશપરંપરાની જૂની ટેવોને આધારે જ કરીએ છીએ, તોપણ તેમાં ઘણાં મહત્ત્વનાં રહસ્યો સમાયાં છે, એ વાત આહાર-શાસ્ત્રીઓ ધીરેધીરે સમજવા લાગ્યા છે.

"ત્રણ ગગ્ગાની ગોળી"—ઘી, ગોળ ને ઘઉં–માં, લાડુમાં, આહારનાં તથા પોષણનાં લગભગ સર્વ તત્ત્વો આવી જાય છે, અને બરોબર પ્રમાણ સચવાયું હોય તો તે એક સરસ "balanced diet" તરીકે કામ કરે છે. આની મતલબ એ છે કે આહારશાસ્ત્રીઓને માલૂમ પડયું છે કે જુદા જુદા આહારની ચીજોમાં મેળવણીનો નિયમ શાસ્ત્રીય રીતે પળાયો હોય તો આહારની પોષકતા ઘણીવધી જાય છે. દાખલા તરીકે એકલું પ્રોટીન જે પોષણ આપે ત્હેનાથી વધુ પોષણ એ જ પ્રોટીનમાંથી મળે–જો એની સાથે ઉચિત ફૅટ ને કાર્બોહાઇડ્રેટ પણ હોય. આમ સિદ્ધાન્ત તરીકે મેળવણીને નવા આહારજ્ઞાને માન્ય કરેલ છે.

આપણા મશાલાઓ એ આપણી રસોઇનું તથા આ મેળવણીનું એક મહત્ત્વનું ને લાક્ષણિક અંગ છે. આ મશાલાઓ રુચિ ને ભૂખને

તીવ્ર કરે છે, "મ્હોમાં પાણી લાવી" થૂંક વગેરે પાચન કરનારા રસોની વૃદ્ધિ કરે છે, અને રસાયનશાસ્ત્રીઓ જેને "Catalysis" અથવા "Chemistry of Traces" કહે છે, ત્હેના નિયમ પ્રમાણે આખા પાચનની ઉપર મશાલાની રજો પણ અદ્ભૂત અસર કરે છે. આ મશાલાનું શાસ્ત્ર બહુ ખેડવા લાયક છે. પણ મશાલો એ ખોરાક નથીઃ ગુજરાતમાં તથા અન્ય પ્રાંતોમાં કોઇને કોઇ મશાલાનો અતિ-યોગ–દુરુપયોગ પણ મશહૂર છે. મશાલા પાચનને પ્રદીપ્ત કરે છે અને પોષણને વધારે છે, પણ તેમાં ખુદ ખોરાકનાં તત્ત્વ બહુ સ્વલ્પ છે; એટલે એ કાંઇ ખોરાકનું સ્થાન ના લઇ શકે અને એનું સ્થાન હમેશાં સ્પષ્ટ ને મર્યાદિત રહેવું જોઇએ. રસોઇમાં મશાલાના સરસ ઉપયોગનું, ને ખરે-ખરૂં ગુજરાતી કહીએ એવું ઉદાહરણ એ આપણો વઘાર છે. બીજા પ્રાન્તોમાં ને બીજા દેશોમાં આપણા વઘાર જેવું બીજું કાંઇ હજી જાણીતું નથી. યોગ્ય વઘારથી દાળો તથા શાકોના પચાવમાં બહુ જ ફાયદો થાય છેઃ ને ખાસ કરીને પ્રોટીનોના પાચનની વિક્રિયાનો તે આબાદ ઉતાર છે. વળી તે જે સ્વાદ ને રસ ઉત્પન્ન કરે છે તે તો અનુપમ છે.

આપણા આહારોની વધુ સારી પરીક્ષા કરીશું ને સમજણ પામીશું ત્યારે આપણી રસોઇમાંની મેળવણીનું રહસ્ય સમજીશું, એમાં કોઇ ખામી હશે તો ત્હેને સુધારી પણ શકીશું, અને નવી વાનીઓ રચી શકીશું.

રસોઇની વાનીઓની દૃષ્ટિએ ગુજરાત બહુ જ સમૃદ્ધ ને સંસિદ્ધ છે. એને લીધે રસોઇની કળા, ખાસ કરીને નિરામિષ ભોજન તૈયાર કરવામાં, જેટલી ગુજરાતીઓએ ખિલવી છે તેટલી ભાગ્યે બીજા કોઇ પણ દેશમાં કે હિન્દના બીજા કોઇ પણ પ્રાન્તમાં ખીલી હશે. આ અને આવાં બીજાં પ્રકટ થઇ ચુકેલાં પુસ્તકો

એનો પ્રબળ પૂરાવો છે. આટલી વાનીઓ તથા આટલી વિવિધ રસોઇની વિધિઓ ભાગ્યે બીજા કોઇ પ્રાન્તમાં જડી આવે. છતાં આ સમૃદ્ધિને ય વધારી શકાય એમ છે. અન્ય પ્રાન્તોની ઘણી ચીજો હવે ગુજરાતમાં, પ્રાન્તપ્રાન્તના વાસીઓની હળતમળત વધતી જાય છે તેથી, દાખલ થવા માંડી છે. તે સર્વને તથા એવી બીજી અનેક અનુકૂળ વાનીઓને આવા સંગ્રહમાં તેમ જ આપણાં ઘરોમાં, આપણા રસોડામાં ને આપણી થાળીઓમાં સ્થાન આપવું ઘટે છે. દક્ષણીઓની આમટી, બંગાળીઓના સંદેશ તથા રસગુલ્લાં, સંયુક્ત પ્રાન્તની દાળમૂઠ તથા સોંઠ, પંજાબની ફિરની, પારસીઓનાં ધાન-શાક, યૂરોપીઅનોની બ્રેડ બિસ્કિટ વગેરે તો તરત યાદ આવે એવા દાખલા છે. આઇસ્ક્રીમ ને કૂલ્ફી તો હવે આપણા આહારમાં પ્રતિષ્ઠિત થઇ પણ ચૂકયાં છે. રસોઇ કરનાર સર્વ સ્ત્રીપુરુષો આપણી રસોઇમાં ઘણો સુધારો ને ઉમેરો કરી શકે છે.

આ સંબન્ધમાં ધ્યાન ખેંચવા જેવી બીજી એક દિશા છે. માંદાંઓ, ઘરડાંઓ, બાળકો અને ગર્ભવતી તથા સુવાવડી સ્ત્રીઓ—એ સૌને ખાસ આહારની જરૂર છે. હળવો તથા વિશેષ પુષ્ટિકારક ખોરાક તેઓ માગે છે. કોઇ પણ ખાસ અન્નના તત્ત્વની ખામીથી નબળાઇ રોગ કે “malnutrition” થયાં હોય તો તે તત્ત્વથી સમૃદ્ધ હોય એવા ખોરાકો, દેશમાં બનતી ચીજોમાંથી દેશમાં જ બનેલા તથા સુલભ હોવા જોઇએ. “પેટન્ટ ફુડ” ને દવાઓ—જેમાંની કેટલીક ખરેખર વાસી કે ગુણુરહિત હોય છે, તેવાની પાછળ આપણે ઘણો પૈસો ખરચીએ છીએ, આપણા દાક્તરો ને દવાના વેપારીઓ ખરચાવે છે, ત્હેને બદલે આવાં પુસ્તકોમાં એવાં એવાં અનુકૂળ ભોજનો દર્શાવેલાં હોવાં જોઇએ. અને આથી ય વધુ જરૂર દેશની સમસ્ત ગરીબ વસ્તીને માટે, પૂરેપૂરાં પુષ્ટિકારક તથાપિ ખૂબ સસ્તાં એવાં જુદાં જુદાં ભોજનો તથા વાનીઓ યોજવાની છે.

આપણી પ્રજા, આપણો શિક્ષિત વર્ગ કે આપણા દેશના ઘણાખરા નાયકો હજી બરોબર સમજતા નથી કે હિન્દનો એક ખરો ''burning poblem'' કૂટપ્રશ્ન તો **આ** છે.

×

રાંધવાની ચીજોની સારામાં સારી સામગ્રી મેળવવી, એને પૂરેપૂરી સાફસૂફ કરવી, એને રાંધવાનાં યોગ્ય સાધનો (વાસણોનાં તથા ગરમીનાં) મેળવવાં; રાંધનાર રાંધવાની સર્વ વિધિ જાણે, સામગ્રીને ઓળખી શકે, સાફસુફ કરી શકે, સાધનો વાપરવાની પૂરી સમજ તથા સાધનો ઉપરનો કાબુ એને હોય; ધ્યાન હોય, લક્ષ હોય, હોંશ હોય, જરૂર પૂરતો સમય હોય–એ સર્વ હોય તો રસોઇ ઉત્તમ નિવડે, ઉત્તમ એટલે રસદાયક તથા પુષ્ટિકારક. આ છે રસોઇનાં મૂળ તત્ત્વો.

૪ : ૫ : ૧૯૪૨ — **કાન્તિલાલ છગનલાલ પંડયા**

સૂચી

અ

અખરોટ ૩૪૩
અજમો ૩૪૩
અડદ ૩૪૩
અથાણાં ૨૪૬–૨૬૦, ૩૪૪
અનારસાં ૧૮૯
અનેનાસ ૩૪૪
અફીણ ૩૪૪
અમૃતો ૩૮
અલુખડાંનું શાક ૯૪
અસાળીયાની ગોળ પાપડી ૩૧૯
,, નો પાક ૩૧૯
અળવી ૩૪૫

આ

આદુ ૩૪૫
આદાની અદ્.ડી ૨૩૨
આમલી (આંબલી) ૨૧, ૩૪૫
આમળાં (આંબળાં) ૩૪૬
,, નું જીવન ૨૨૩
,, નો પાક ૨૨૦
આરારૂટની કાંજી ૨૯૦
આંબા હળદર ૩૪૬

ઈ

ઈદડાં ૧૩૯
ઇન્દ્રજવ ૩૪૬

ઉ

ઉકાળાનો મસાલો ૧૭
ઉંધીયું ૮૬
ઉપર પીંડી ૧૫૮

ઋ

ઋષિપંચમીનું શાક ૧૦૦

એ

એપ્સમ સૉલ્ટ (વિલાયતી મીઠું) ૩૪૭
એરંડીયું ૩૪૭
એલચી ૩૪૭
એલનબરીની કાંજી ૨૯૦
એલમ (ફટકડી) ૩૪૮

ઓ

ઓલીવ ઓઇલ ૩૪૮
ઓવલટાઇન ૨૮૯
ઓસામણ ૧૫૯–૧૬૦

અં

અંજીર ૩૪૮
,, –નો લાડુપાક ૨૧૪
અંબાડાનું અથાણું ૨૪૮

ક

કચુમ્બર • ૨૬૬ થી ૨૬૮
,, (સૅલેડ) ૩૩૮–૩૩૯

કડાનાં ફૂલનું શાક	૧૦૧
કઢી	૩૨ થી ૩૯
કમરખ	૩૪૯
કમળ કાકડીની કાંજી	૨૯૦
કરમદી	૩૪૯
કરિઆતું	૩૪૯
કરંજીઆ	૨૦૨
કળી—તીખી	૧૫૮
કાકડી	૩૪૯
,, —નું શાક	૭૧
કાચલી	૩૦૩—૩૦૪
કાજુ	૩૫૦
કાથેા	૩૫૦
કારેલાં	૩૫૦
,, —નું શાક	૯૩
કાલિંગડાં	૩૫૦
,, —નું શાક	૭૩
કાવેા	૨૮૯
કાળીજીરી	૩૫૦
કાંગ	૩૫૦
કાંજી	૩૫૧
કાંતીવડાં	૨૦૪
કાંદા	૩૫૧
,, —નું શાક	૭૫, ૭૬
કીસ—મકાઇની, પેાંકની	૧૫૪
કેર (કેરાં)	૩૫૧
,, —નું અથાણું	૨૫૯
કેરી	૩૫૨
,, (આકુસ)નેા પાક	૨૧૭
,, (મેાળીયા) —	૨૪૯
,, (મેથીયા) —	૨૪૬
,, (રાઇતી) —	૨૪૮
,, નાં બાફણાં —	૨૫૯
કેરીનું શાક	૮૬, ૮૭
,, નેા અમૃતેા	૩૮
કેસર	૩૫૨
કેળનાં ફૂલનું શાક	૧૦૨
કેળાં	૩૫૨
,, —ના ડાબડા	૧૫૩
,, —નેા લાડુ	૨૧૬
,, —નું શાક	૭૮
કેાકમ	૩૫૩
કેાકેા	૨૮૯
કેાઠ	૩૫૩
કેાથમીર	૩૫૩
કેાદરા	૩૫૪
કેાપરા પાક	૨૦૮
કેાપરાના ઘુઘરા	૩૨૬
,, —નેા મસાલેા	૧૬
કૉફી	૨૮૮, ૩૫૪
કેાબીજ	૩૫૪
,, —નું શાક	૭૭, ૭૮

કોબી ફ્લાવરનું શાક ૭૮, ૭૯
કોળું ૩૫૪
કોળાપાક ૨૧૩, ૩૧૩
કોળાનું શાક ૭૦
કંટોળાં ૩૫૫
કંસાર ૧૬૧ થી ૧૬૩

ખ

ખજુર ૩૫૫
,, પાક ૨૧૫
,, બદામ : ઠારેલું ૨૧૫
ખમણુ (અમીરી) ૧૪૭
,, ઢોકળાં ૧૩૯
,, ,, –સીંગદાણાનાં ૩૨૯
ખમીર (ચણાની દાળનું) ૩૦૮
ખલવાં (કારેલાનાં) ૧૨૯
ખસખસ ૩૫૫
ખાજલી ૧૯૯
ખાટી ભાજી ૯૬
ખારેક ૩૫૬
ખારો કેક ૩૩૨
ખાંડ ૩૫૬
ખાંડવા (દહીં) ૨૦૨
ખીચડી ૫૭ થી ૬૦, ૩૫૬
,, –નાં ઢેબરાં ૩૩૨
ખીર ૨૧૧, ૨૧૨

ગ

ગરમળ ૩૫૭
ગરમ મસાલો ૧૩ થી ૧૭
ગલકાં ૩૫૭
,, નું શાક ૭૧
ગાજર ૩૫૭
ગાડગે ૩૨૯
ગાંઠીયા ૧૫૭
,, –ની દાળ ૩૩૧
ગુલકંદ ૨૨૩, ૩૫૭
ગુલગુલાં ૧૯૪
ગુલાબના ફૂલનો પાક ૨૨૧
ગુલાબજાંબુ ૧૯૩
,, ,, –વ્હેનાં ૩૨૪
ગુવાર ૩૫૮
,, સીંગનું શાક ૮૧
ગુંદરપાક ૨૧૭ થી ૨૧૯
ગુંદાં ૩૫૮
ગોગદાનું શાક ૯૪
ગોળ ૨૦, ૩૫૬
,, –પાપડી ૧૯૦, ૧૯૧
ગંઠોડા (પીપરીમૂળ) ૩૫૭

ઘ

ઘઉં ૧, ૩૫૮
,, વઘારેલા ૨૮૩
,, –ના કાંકરીઆ ૨૮૫
ઘસેલાં વેંગણનું શાક ૩૩૧
ઘારી ૧૮૨ થી ૧૮૫

ઘી ૩૫૯
ઘુઘરા ૨૦૨ થી ૨૦૪
,, કોપરાના ૩૨૬
,, બદામના રાજેશ્વરી ૩૨૬
,, માવાના ૩૨૭
ઘેબર ૧૯૭
ઘેબરીયાં ઢોકળાં ૨૦૫

ચ

ચકલી ૧૫૫
ચટણી ૨૧૧ થી ૨૧૫
,, ગુલાબની ૩૪૦
ચણા ૪૪ થી ૪૮, ૩૫૯
,, શેકેલા ૨૮૭
,, –પાપડી ૨૭૫
,, –ના લોટની ગોળીનું શાક ૮૮
,, બટાકાનું શાક ૮૮
,, –ની દાળની આમટી ૩૦, ૪૭
ચાનકી જુવારની ૧૧૩
ચારોળી ૩૬૦
ચાસણી ૨૭૮
ચાહ ૧૧
,, –નો મસાલો ૧૭
ચાંપાની ગોટલીનું શાક ૯૪
,, ,, –નો પાક ૨૧૪
,, ,, –ના રસના પુડા ૩૩૦
ચીકુ ૩૬૦
ચીચોડાનું અથાણું ૨૫૮
ચીભડાં ૩૬૦
,, –નું અથાણું ૨૫૫
,, –નું શાક ૭૧, ૯૯
ચુર મમરા ૧૭
ચેવટી દાળ ૩૦
ચેવડો ૨૭૯ થી ૨૮૨
ચોકલેટ ૨૭૮
ચોખા ૨,૩૬૦
,, –ની કાંજી ૨૯૦
ચોળા ૩૬૧
ચોળાઈ (તાંદલજા)ની ભાજી ૯૫
ચોળીનું શાક ૮૦, ૮૧

છ

છાશ ૫૬, ૩૬૧
છુંદો ૨૫૬, ૨૫૭

જ

જમરૂખની જેલી ૩૪૦
જલેબી ૧૯૮
જવ ૩૬૨
જાજવો
જામફળ ૩૬૨
જાયફળ ૩૬૨

જાવંત્રી ૩૬૩
જાસુદનો પાક ૨૨૧
જાંબુ ૩૬૩
જીરૂં ૩૬૩
જુવાર ૫,૩૬૩
જેઠી મધ ૩૬૪

ટ

ટમેટા ૩૬૪
,, –નું પાણી ૧૫૯
,, –નું શાક ૭૪
ટીકડી લીંબુની ૩૨૩
ટીંડોરાં ૩૬૪
,, –નું શાક ૯૨
ટૉફી (ખાંડનીઃ સુંઠની) ૩૩૫

ઠ

ઠોર ૧૯૩

ડ–ઢ

ડાબડા રતાળુના ૧૫૨
,, કેળાંના ૧૫૨
ઢેબરાં ખીચડીનાં ૩૩૨
ઢોકળાં ૧૩૮ થી ૧૪૨, ૨૦૬
,, માવાનાં ૩૨૩

ત

તજ ૩૬૪
તમાકુ ૩૬૪
તલ ૩૬૫
તલચુલ ૨૭૬
તાંદલજાની ભાજી ૯૫, ૩૬૫
,, ,, –નું પાણી ૧૬૦
તુરીઆં ૬૮, ૬૯, ૩૬૫
તુવેર ૪૭
,, –ની દાળ ૪,૨૩,૩૬૬
,, ,, –નાં કપુરીઆં ૧૦૬
,, –ના લીલવા ૮૨
તુલસી ૩૬૫
તેલ ૩૬૬

થ

થુલી ૧૬૩

દ

દહીં ૩૬૬
દહીંથરાં ૨૦૧
દળેલી ખાંડ ૨૯૧
દાડમ ૩૬૭
દાળભાત ૫૪, ૫૫
દ્રાક્ષ ૩૬૭
દુધ ૩૨૧, ૩૬૮
દુધપાક ૨૧૧, ૨૧૨
,, –નો લાડુ ૩૨૨
દુધી ૩૬૮
દુધીનાં ચીરીયાં ૯૩
,, મૂઠીઆં ૧૦૪
દુધીનું શાક ૬૨ થી ૬૫

,, પાણી	૧૬૦
,, દુધપાક	૩૦૦
,, —નો હલવો	૩૨૪
દુધેલી	૨૩૩
,, કાચી કેરીની	૩૪૧
ધ	
ધાણા	૩૬૯
,, મસાલાવાળા	૩૦૮
,, જીરૂં	૩૬૯
ધાણી (શેકેલી)	૨૮૬
,, ચણા વધારેલા	૨૮૩
ન	
નખલા ઘઉંના	૧૮૭
નાગરવેલ	૩૬૯
નાનખટાઈ	૧૯૫
નારંગી	૩૬૯
નાસપતી	૩૬૯
નાળીએર	૩૬૯
નીકાનું શાક	૯૪
પ	
પતાસાં	૨૭૭
પપનસ	૩૭૦
પરવળ	૩૭૦
,, —નું શાક	૯૩
પરોઠા	૧૧૫
પાઉં	૩૩૫
પાકનો ઉપયોગ	૩૨૦
પાટોડી	૧૪૯
પાત્રાં	૧૩૫ થી ૧૩૭
પાનકી	૧૧૭
પાપડ	૨૩૬ થી ૨૩૯
,, કેરીના રસના	૨૩૫
પાપડી	૨૪૦ થી ૨૪૨, ૩૭૦
,, ચણાની	૧૫૭
,, —નું શાક	૮૩, ૮૪
પારસીશાઇ અથાણું	૩૪૦
પાલખની ભાજી	૩૭૦
પિસ્તાં	૩૭૦
પીચ	૩૭૦
પીપર	૩૭૦
પીપરીમૂળ	૩૭૧
પીંડી (મદ્રાસી ઊંટીયું)	૩૩૭
પુડા	૧૪૩ થી ૧૪૫
પુડીંગ (કોપરાનું)	૩૩૭
,, (મીરેકલ)	૩૩૭
પુરી	૧૧૮ થી ૧૨૩
પેંડા	૨૦૮
પોપૈયું	૩૭૧
પોંઆ (વધારેલા)	૨૮૩
,, (શેકેલા)	૨૮૬
પંચામૃત પાક	૩૦૯
પંડોળાં	૩૭૧

ફ

ફદીયાં ૧૬૦
ફટકડી (એલમ) ૩૪૮
ફણુસ ૩૭૧
ફણુસી ૩૭૧
,, -નું શાક ૮૨, ૩૭૧
ફરાળની કઢી ૨૯૬
ફરાળનાં પાત્રાં, ભજીયાં, ભાત ૨૯૪
ફરાળનો દુધપાક ૨૯૯
,, ની બીજી વાનીઓ ૨૯૨ થી ૩૦૧
ફાફડા ભાવનગરી ૧૫૮
ફાલસા ૩૭૧
ફુદીનો ૩૭૧
ફ્રેંચ ફ્રુટ સેલેડ ૩૩૯

બ

બટાકા ૩૭૨
,, -પૌંઆ ૨૮૫
,, -સુરણ (રાઈવાળા) ૨૭૦
,, -ની જલેબી ૨૯૮
,, નરમહળ ૨૯૬
,, પુરી ૨૯૩
,, વેડમી ૨૯૯
,, સેવ ૧૫૬
,, પેટીસ ને રોળ ૧૨૫, ૧૨૬
,, -નું શાક ૭૨-૭૪, ૯૮, ૧૦૧
,, -નાં વડાં ૨૯૩
,, -નો છુંદો ૧૫૨
,, લાડુ ૧૫૨, ૨૯૮
બદામ ૩૭૨
બદામ (ભૂંજેલી) ૩૦૮
,, -ની જલેબી ૩૨૫
,, પુરી ૧૯૫
,, -નો માવો ૩૨૫
,, શીરો ૩૨૫
,, -ના ઘુઘરા ૩૨૬
બરફી ૨૦૭, ૨૩૪
,, નારંગીની ૩૨૩
,, ચુરમું ૧૭૦
બલાઈ ૨૩૩
બાજરી ૫, ૩૭૨
બાટી ૨૮, ૨૯, ૧૧૭
બારલી વૉટર ૨૮૯
બાવળ ૩૭૨
બાસુદી ૨૦૮
બીબડી ૨૪૪, ૨૪૫
બીરયાનીની કચોરી ૧૨૬
બીરંજ ૧૬૬-૧૬૮
બીલી ૩૭૨
બીસ્કીટ ૩૦૯, ૩૩૪

બુંદદાણાની કૉફી ૨૯૧
બુરચાની ૨૭૧
બુરૂ ૨૭૭
બ્રેડ પુડીંગ ૩૩૬
બોર ૩૭૨
,, -નું અથાણું ૨૫૮
બોળનું અથાણું ૨૫૯

ભ

ભજીયાં ૧૨૮-૧૩૩
ભરૂચી ભાજી ૯૬
ભાખરવડી ૧૩૩
ભાત ૪૯-૫૫
,, -ની ધાણીની કાંજી ૨૯૦
ભાંગ ૩૭૩
,, -નો પાક ૨૨૨
ભીંડાનું શાક ૯૨, ૩૭૩

મ

મકાઇ ૩૭૩
મગ ૩૭૪
,, વઘારેલા ૪૧
,, તળેલા, ભૂંજેલા ૪૨
,, નરમ ૪૫
,, -નું પાણી ૧૫૯
,, -ની દાળ ૨૩, ૨૯
,, ,, નો શીરો ૧૬૫
મગજ ૧૭૬-૧૭૮
મગફળી ૩૭૪
મચ્છીયરની ભાજી ૯૭
મઠ ૪૬, ૩૭૪
મદ્રાસી ઊટીયું ૩૨૮
મધ ૩૭૪
મમરા ૨૮૭
,, -ની કાંજી ૨૯૧
મરચાં ૩૯૫
,, -નું અથાણું ૨૫૭
,, ગોળીયાં ૨૫૮
મરી ૩૭૫
મલાઇ ૨૧૧
મસાલાનું દુધ ૨૧૨
મસુરની દાળ ૩૭૬
મહુડાંનો પાક ૨૨૦
માખણ ૩૭૬
માવાના ઘુઘરા ૩૨૭
,, -નો હલવો ૩૨૭
મીઠું ૩૭૬
મીઠો ભાત ૧૬૬-૧૬૮
,, લીંબડો ૩૭૭
મુખવિલાસ વિધિ ૩૨૮
મુરબ્બો ૨૨૭ થી ૨૩૨
મૂળા ૩૭૭
,, ની ભાજી ૯૭
મેથંબો ૨૫૫

મેથી (કાચી) ૨૧૬, ૩૭૭
મેથી પાક ૨૧૫
મેથીયા કેરી ૨૪૬
,, પપૈયાં ૨૫૧
,, -નાં મરચાં ૧૯
મેથીની ભાજી ૯૫, ૩૭૭
,, ,, નાં મૂઠીયાં ૧૦૩
મેલીન્સ ફૂડ ૨૯૦
મેવા લાપસી ૧૬૨
મોગરીનું શાક ૭૯, ૩૭૭
મોદક ૧૭૫, ૨૩૫
મોરીયો ૨૨
મોરીયાનાં અનારસાં ૩૦૦
,, ની કળી ૨૯૬
,, નો મીઠો ભાત ૨૯૫
મોરસની ભાજી ૯૬
,, ,, નાં મૂઠીયાં ૧૦૪
મોસંબી ૩૭૭

ર

રગડ ૩૮
રતાળુ ૩૭૮
રતાળુ (ફરાળ માટે) ૨૯૨
,, (વધારેલું) ૧૫૦
,, ના ડાબડા ૧૫૨
,, નો લાડુ ૧૫૧
રવૈયાં બધી જાતનાં ૮૯, ૯૦
રસગુલ્લાં ૨૦૫
રાઇ ૩૭૮
,, કરવાની રીત ૧૮
રાઇતાં ૨૬૯–૨૭૧
રાજગરો ૩૭૮
રાજગરાની રોટલી, પુરી ૨૯૨
,, નો કંસાર ૩૦૦
,, નો લાડુ ૩૦૧
રાજેશ્વરી ઘુઘરા (માવાના) ૩૨૭
રામફળ ૩૭૮
રાયણ ૩૭૮
રીંગણાં ૩૭૮
રેવડી ૨૭૫
રોટલી ૧૦૮–૧૧૬
લવંગ ૩૭૯
લસણ ૨૨, ૩૭૯
,, નો પાક ૨૨૨
લાડુ ૧૬૯–૧૭૫
,, બટાકાનો ૧૫૨
,, રતાળુનો ૧૫૧
લાપસી ૧૬૨
લીલવાનાં મૂઠીયાં ૧૦૫
લીલો મસાલો ૨૧
લીંબુ ૩૮૦
,, હિંગીયાં ૨૫૧
,, ગોળવાળાં ૨૫૩

લીંબુ રાઇવાળાં ૨૫૪
,, રાઇ–ગોળવાળાં ૨૫૪
,, રાઇતીવાળાં ૨૫૩
,, લીલા મસાલાનાં ૨૫૨
લુણીની ભાજી ૯૬, ૩૮૦
લેંચી ૧૦૭

વ

વટાણા ૪૬, ૩૮૦
,, –ની દાળ ૩૦
વડાં ૧૪૬–૧૪૭
સાબુચોખાની કાંજી ૨૯૦, ૩૮૨
,, ખીચડી ૨૯૫
સામો ૩૮૨
સાલમપાક ૩૧૫
સીતાફળ ૩૮૨
સીંગ (ખાંડ પાયેલી) ૨૭૫
,, નો લાડુ ૨૯૭
સુકવણીનાં શાક ૩૦૨
સુંઠ (કાચી) ૨૨૦, ૩૮૩
,, –નો પાક ૨૧૯
સુંઠની ટૅાપી ૩૩૫
સુતરફેણી ૨૦૦
સુરણ (ફરાળનું) ૨૯૨
સુરણનું શાક ૭૪, ૯૮, ૧૦૦, ૩૮૨
સુવા, સુવાની ભાજી ૩૮૩
સુવા પાક ૩૧૭
સેવ ૧૮૬, ૧૮૭, ૧૯૩, ૨૦૬
સેવનાં બીબાં ૨૦૦–૨૦૧
સૅલેડ (કચુંબર) ૩૩૮, ૩૩૯
,, મેવાની ૩૩૯
સોનામુખીનો પાક ૩૧૬
સોપારી ૩૮૩
,, મસાલાની ૩૦૮
સોયાબીન ૩૮૩
સૌભાગ્ય સુંઠ ૩૧૪
સંચળ ૩૮૩
સંભેરી ૨૦૬

હ

હલવો ૨૨૪–૨૨૬, ૨૩૫
,, માવાનો ૩૨૭
હરડે ૩૮૪
હળદર ૩૮૪
હાંડવો ૧૫૦
હિંગ ૩૮૪

શુદ્ધિપત્ર

પાનું	લીટી	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૪	૧૦	તુવેરને	તુવેર
૩૮	૭	તુવેરને	તુવેરને અને
૬૧	૮	નાખવી	નાખવું
૬૫	૬	નાખવેા	નાખવાં
૭૫	૪	પાટલા	પાટલા ઉપર
૭૫	૨૦	નાખવી	નાખવું
૮૩	૧૭	છીન	છીલ
૯૧	૬	મીઠા	મીઠામાં
૯૬	૧૭	કાદા	કાંદા
૧૧૧	૯	કેાટી	કેાઠી
૧૨૮	૫	પલીના	પલીતા
૧૨૮	૧૩	પીતા	પલીતા
૧૩૯	૫	ઈંદિડ	ઇદડા
૧૪૧	૨૧	ગરમાટેા	ગરમાવેા
૧૫૫	૭	થાવા	થવા
૧૭૩	૮	કકરેા	કરકરેા
૧૯૩	૧૨	શર	શેર
૨૦૩	૧૦	કાપુવાની	કાપવાની
૨૦૫	૧૮	ઉફાયલા	ઉફાયલા
૨૦૯	૩	,,	,,
૨૧૧	૧૩	પેાંવાને	પેાંવાનેા
૨૧૩	૬, ૮, ૯	છીન	છીલ
,,	૧૧	છીનમાં	છીલમાં

,,	૧૯	આગળી	આંગળી
૨૧૬	૧૫	મેથીયાં	મેથીમાં
૨૧૮	૬	વાસાણું	વસાણું
૨૧૯	૪	છીન	છીલ
૨૨૧	૧	છોની	છીની
૨૨૨	૧૬	પસાભાર	પૈસાભાર
૨૨૪	૨૨	ચીટી	ચીરી
૨૩૮	૮	મસાલાના	મરચાંના
૨૪૧	૨૦	તેમ	તેમજ
૨૪૯	૧૪	તયાર	તૈયાર
૨૪૪	૧	ચોળાઇની ભાજી	ચો. ભાજીની વડી
૨૫૦	૧૯	એને	અને
૨૫૨	૯	લવું	લેવું
૨૫૩	૫૩	દવસે	દિવસે
૨૭૦	૨૭	કોબી ફ્લાવર	કોલી ફ્લાવર
૨૭૯	૧૭	વાલની	દાળની
૨૮૨	૭	છાલ	છીલ
૨૯૫	૫	રૂટી	કટી
૨૯૭	૨૨	પસાની	પૈસાની
૩૦૪	૩	પરતી	પતરી
૩૦૫	૧૦	પાડે	પડે
,,	૧૨	તપેલાં	તપેલી
૩૦૭	૭	તેમ	તેમાં
૩૩૦	૨૩	સારી	સારૂં
૩૩૧	૪	નાખવો	નાખવું
૩૩૫	૧૭	ઠંડી	ઠંડું

,,	૨૨	ઠારવી	ઠારવું
૩૩૬	૩	દેવાં	દેવું
૩૩૭	૩	પ્યાલો અને	પ્યાલો ભરાય તેટલા પાઉંના કકડા અને
૩૩૮	૭	ખાવી	ખાવું
૩૪૪	૧૩	ગાભણીએ	ગર્ભિણીએ
૩૬૩	૧૩	પણુ દોષ	દોષ
૩૭૧	૨૫	એને	એનો
૩૭૮	૨	સા	સૌ

રસોઇનું રસાયણ

પ્રકરણ ૧ લું

ઘઉં

ઘઉંની મુખ્ય પાંચ જાતો છેઃ

ખંડવો, હાંસોટી, કાઠો, પોટો અને ઝીણો-જવીચો.

એમાં ખાવામાં રોજ વાપરવામાં હાંસોટીઓ સારો. હાંસોટીઆ ઘઉંનો રંગ લાલ, પાતળો અને તેલીઓ હોય છે, એ ઘઉંના લોટમાં ઘી ઓછું ખપે છે.

ખંડવો જાડો અને ઠુંસો હોય છે, એ ઘઉંનો રવો, કંસાર સારો થાય ને થુલું ઓછું પડે. આમાં ઘી વધારે ખપે, અને એની પુરી તથા તળેલી રોટલી સારી થાય.

કાઠો ઘઉં લાલ ને પાતળો હોય છે. એ ઘઉં ખાવામાં સારો નહિં.

પોટા ઘઉંમાંથી મેંદો સારો નીકળે છે.

ઘઉં ભરવાની રીતઃ—એ માણસને નવ મણ ઘઉં વરસ દિવસે જોઇએ. ઘઉંને દીવેલ દેવું; અથવા પારાની ટીકડી અથવા રાખમાં પારો નાંખી અથવા પાનનાં ડીચકાં નાખી ઘઉં ભરવા. તે પણ ન બને તો એને ચોકખા કરી, ગુણમાં

ભરી, ગુણ સીવી, જ્યાં હવા ના લાગે ત્યાં એ મૂકયા હોય તો ઘઉં બગડે નહિં. ઘઉં વૈશાખ સુદમાં ભરવા.

ચોખા

ચોખાની મુખ્ય જાતો નીચે પ્રમાણે છે.

હલવાના, સુખવેલ, કોલમ, દિલ્હીના બાસમતીના, જીરાસાળ, કમોદ, આંબામોર, બંગાળી, કડાના, રંગુની, અને વાંસીઆ એટલે સાબુ ચોખા વગેરે જાતના ચોખા થાય છે.

એમાં સાધારણ માણસને ખાવાને કોલમ, સુખવેલ અને બાસમતી સારા હોય છે. બાસમતી ને સુખવેલ ખાવામાં વાયડા પડે છે.

કોલમ ખાવામાં સારા પણ ફીક્કા લાગે. ઘણા ભાગે લોકો સુખવેલ અને બાસમતી ખાય છે. ઘણા લોકો કોલમ પણ ખાય છે કારણકે એ સોંઘા હોય છે અને વાયડા નથી પડતા.

ચોખા ભરવાની રીતઃ—ચોખા હમેશાં માગશર કે પોષ મહિનામાં બજારમાં આવે છે. સાધારણ વર્ગ કોલમ, બાસમતી, સુખવેલ ખાય છે તો તે ચોખા ઉપર લખ્યા પ્રમાણે માગશર પોષ મહિનામાં ભરવા. કડાના ચોખા ગરીબ લોકો ખાય છે. ચોખા બગડે નહિં, વરસ દિવસ સારા રહે માટે એમાં પણ પારાની ટીકડી મૂકવી અથવા દીવેલ ચોપડવું. દીવેલ ચોખાને ઉપર નીચેના ભાગમાં વધારે દેવું ને વચ્ચેના ભાગમાં થોડું દેવું. તેમ ના કરવું હોય તો ચોખા ભરવાના વાસણમાં લીમડાનાં પાતરાં ને મીઠું નાખવું. ચોખા ભરીને ઉપર પણ એ પ્રમાણે નાખવું.

આ પ્રમાણે ચોખા મૂકયા હોય તો તે બગડે નહિં. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે દરેક અનાજ સુદમાં લેવુ.ચોખાને કપડા વતી લૂછી કુસકીનો ભાગ ના રહે તેમ ગુણમાં ભરી હવા ના લાગે તથા પવન ના લાગે તેમ મૂકયા હોય તો તે બગડશે નહિં. ઘેર ડાંગર ખંડાવવી હોય તો ભાત લઈ ચોકખી કરાવી ખંડાવવી. એક હારામાંથી પોણાચાર મણ રાસ ચોખા નીકળેછે. રાસ એટલે પોણીઆ, વાટલા, કણકી, નાકું ને આખા એમ ચોખાના પાંચ વળ નીકળે છે. આખા ચોખા એક હારામાંથી સાડાત્રણ મણ નીકળે છે. જો ડાંગર લેવી હોય તો બે માણસને માટે એક હારો ડાંગરના ચોખા વરસ દિવસ સારૂ જોઇએ, અને ચોખા લેવા હોય તો ચાર મણ જોઇએ. દળવાના હલવાના ચોખા બે માણસને વરસ દિવસ માટે દોઢ મણ જોઈએ. હલવાના ચોખા દળવા માટે વાપરવામાં લેવા.

ચોખા દળવાની રીતઃ—ચોખા સાફ કરી વીણી ત્રણ વાર પાણીથી ધોઈ એક રાત પલાળી રાખી સવારે એક કપડા ઉપર સુકવવા નાખવા; બધા સુકાઈ રહે અને સહેજ હવાયલા લાગે ત્યારે દળાવવા તો લોટ સારો ઝીણો ને સુંવાળો પડે છે.

લોટ દળાવ્યા પછી દળાયલો લોટ તરત વાસણમાં ભરવો નહિ; નહિતર બેસી, બાઝી જશે માટે લોટ દળાઈ આવે કે સારો તડકો ખવાડવો એટલે તડેક મૂકવો. તદ્દન સૂકો લોટ થઈ જાય પછી તે ચાળી વાસણમાં ભરવો. તડકાની સવડ ને સુકવવાની જગ્યા ના હોય અથવા ચોમાસું હોય

તો થોડા અંગારા પર થાળીમાં ધીમે તાપે લાલ ના થાય તેમ લોટને શેકવો ને પછી ચાળીને ભરવો.

તુવેરની દાળ

તુવેરની દાળ બે માણસને વરસ દિવસે ૧॥ મણ જોઈએ. ગામડામાં આખી તુવેર ભરડીને દાળ કરે છે. ત્રણ મણ તુવેરમાંથી દોઢ મણ દાળ આખી નીકળે છે.

દાળ પાડવાની રીતઃ—તુવેર લાવી ચોકખી કરી ભરડાવી દાળ પાડી ભરવી. ભરડાવતી વખતે બે ભાગ આખી અને એક ભાગ દાળ લેવી પછી ત્રણ તડકા ખવડાવીને પાછી ભરડવી. તે બે ભાગ તુવેરને અને એક ભાગ દાળ લેવી. એને ચાળી ચોકખી કરી પાછી તડકે નાખવી. તે વખતે થોડું દીવેલ દેવું અને સારો તડકો ખાય કે ભરડાવી નાખવી એટલે ચોકખી દાળ નીકળશે. દાળ થયા પછી દીવેલ દઈ ડબ્બામાં કે કાચની બરણીમાં ભરવી. માટીના કે ત્રાંબાના વાસણમાં દીવેલવાળું અનાજ ના ભરવું, કારણ કે અનાજ ચીઢાણુ થઈ જાય છે ને લીલું પડી જાય છે.

તુવરની દાળ પણ બે જાતની મળે છે. એક કાનપુરી, બીજી તળબદી; આમાં તળબદી દાળ સારી ગણાય છે. એ ઝીણી ને ખાવામાં મીઠી લાગે છે.

દાળ લેવાની મોસમઃ—દાળ ચૈત્ર સુદમાં લેવી જેથી નવી તુવેરની દાળ મળશે. નહિં તો જુની તુવેર ભરડીને તમને નવી કહીને આપશે. હંમેશાં એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે દરેક વરસ દિવસનું અનાજ સુદમાં ભરવું વદમાં નહિં.

પારાની ટીકડી કરવાની રીતઃ—(૧) પાંચશેર છાણમાં અઢી તોલા પારો નાંખી ખૂબ મસળી ટીકડી કે મુઠીઆં વાળવાં. છાણને મોટી કથરોટ કે મોટી થાળીમાં કે સુપડામાં નાંખી વચ્ચે ખાડો કરી, ખૂબ મસળી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે મુઠીઆં કે ટીકડી વાળવાં ને છાંયડામાં સુકવવાં. સુકાય ત્યારે કામમાં લેવાં.

બાજરી

બે માણસ સારૂ વરસ દિવસ માટે બાજરી દશ મણ જોઈએ. ઘઉં કરતાં બાજરી વધારે પ્રમાણમાં જોઈએ. બાજરીને રાખમાં પારો મસળી તેમાં રગદોળી ભરવી; ને ઉપર ચાર આંગળ જેટલી રાખ દાબવી. ઘઉં પણ આ પ્રમાણે ભરી શકાય છે.

બાજરી બે જાતની હોય છેઃ—(૧) મોટો બાજરો (૨) ઝીણી બાજરી. બાજરી માગશર મહીનામાં ભરવી.

જુવાર

જુવાર ગરીબ વર્ગ સુરત જીલ્લામાં ખાય છે. જુવારને પણ બાજરીની પેઠે ભરવી. દરેક અનાજને તડકો ખવડાવવાની સગવડ હોય તો તડકો ખવડાવીને ભરવું. જુવાર ચૈત્ર વૈશાખમાં ભરવી.

જુવાર પણ ત્રણ જાતની છેઃ—(૧) પીળાસ પડતી ઝીણી (૨) ધોળી જુવાર મોટી (૩) રાતી જુવાર. રાતી જુવાર ખાવાને ના ચાલે, તે ધાણી શેકવામાં વપરાય છે.

પ્રકરણ ૨ જું

વરસ દિવસમાં બે માણસને નીચે મુજબ કઠોળ તથા તેની દાળ જોઈએ.

કઠોળ	આખા–શેર	દાળ–શેર
વાલ	૧૫	૫
મગ	૧૦	૫
ચોળા	૧૦	૨ાા
મઠ	૧૦	૫
વટાણા	૧૦	૫
ચણા	૫	૫૦ (૧ા મણ)
મોટા ચોળા	....	૨ાા
અડદ	....	૧૦

ચણાની દાળ વરસ દિવસની દળવાને તથા ખાવાને માટે સવામણ જોઈએ. આ કઠોળ આખું. ભરવું ને દરેક કઠોળને તડકાની સગવડ હોય તો બધું ધોઈ તડકે નાખવું નહિ તો સારૂં સાફ કરી ઝીણી ચાળેલી રાખમાં બાજરીની માફક રગદોળી ભરવું. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે ચાર આંગળ રાખ ઉપર રહેવી જોઈએ. રેતીમાં પણ ભરાય. દીવેલ પણ દેવાય. દીવેલ દેવાથી કઠોળ પલાળતી વખતે ગાંગડું (કઠણ) રહે છે. પારાની ટિકડી મૂકશો તો કઠોળ બગડશે નહિ. કઠોળમાં

મગ, આખા અડદ, મઠ, ચેાળા એટલું પેાષ મહિનામાં લેવું. વટાણા, ચણા, વાલ મહા મહીનામાં લેવું. બધું સુદમાં લેવું. ફાગણ ચૈત્રમાં લેા તેા ડંખવાળું મળે. બહુ મેાડું કઠેાળ લેવાથી જો હિમનેા પવન લાગ્યેા હેાય તેા તે કઠેાળ બફાય નહિ અને ગાંગડું રહે માંટે પેાષ સુદમાં અથવા મહા સુદમાં લેવું. એથી મેાડું કરવું નહિં કારણકે પાછલું કઠેાળ સળેલું આવશે.

મગ ત્રણ જાતના થાય છે. રાનીમગ કાળા અને ઝીણા હેાય છે. ગણદેવીગરા મગ કાળા ને મેાટા હેાય છે. વરસ દિવસ ભરવાને એ મગ સારા પડશે. લીલા મગ મેાટા હેાય છે તે ખાવામાં ફીક્કા હેાય છે, એ દાળ પાડવા માટે સારા પડશે. રાની મગ બરેાબર પલળતા નથી ને કઠણ વધારે રહે છે.

વાલ પાંચ જાતના થાય છે (૧) મરચલા (૨) કનસારી (૩) મીઠા (૪) કડવા (૫) દમણીયા. ખાવામાં મરચલા વાલ સારા લાગે છે. વાલની દાળ કરવી હેાય તેા મીઠા વાલની થાય. ઘણાંને કડવા વાલ ભાવે છે. વાલને વીણવા તેમાં ઝીણા વાલ ઉપર કાળી ટપકી દેખાય તેવા વાલ કાઢી નાખવા; કારણકે તેમાં જીવડાં હેાય તેા તે બધા વાલ બગાડે છે.

વટાણા બે જાતના થાય છે. (૧) ધેાળા (૨) લીલા. આખા ભરવાને માટે લીલા વટાણા સારા હેાય છે. બીજા ધેાળાશ પડતા ને મેાટા આવે છે તે બગડી જાય છે. તે દાળ પાડવાને માટે વાપરવા સારા પડે છે.

મઠ બે જાતના થાય છે. (૧) ઝીણામઠ (૨) મોટામઠ. મોટા વાપરવામાં સારા હોય છે. ઝીણા બફાતા નથી.

ચોળા પણ બે જાતના થાય છે. (૧) ધોળા મોટા (૨) ઝીણા ને રાતા. ભરવાને ઝીણા ને રાતા સારા હોય છે. દાળ પાડવી હોય તો મોટા સારા પડે છે. એ પણ મગની માફક ભરવા.

ચણા પણ બે જાતના હોય છે. (૧) ઝીણી રાતી ચણી (૨) મોટા પીળા ચણા. મોટા ચણા ખાવામાં બાર મહીના સારૂ ભરવા માટે સારા હોય છે. ઝીણી ચણી કઠણ હોય છે. અને ઘોડાને ખવડાવવાને માટે વપરાય છે.

અડદ પણ બે જાતના હોય છે. (૧) રાની (૨) ચરોતરીઆ. દાળ પાડવામાં ચરોતરીઆ સારા ગણાય છે.

દીવેલ દીધેલું કઠોળ પલાળતાં પહેલાં તેને રાખમાં કે મટોડામાં મસળીને ચીકાશ કાઢી નાખી પલાળવું તો એ પલળશે અથવા સંચોરો નાખી ઉનું પાણી નાખી બે ત્રણ વાર ધોઈ પલાળવું.

પ્રકરણ ૩ જું

કઠોળની દાળ કેમ કરવી ને કેમ ભરવી તેની રીત—

(૧) મગની દાળઃ—મગને લાવીને જો દાળ કરવી હોય તો મગને ચોકખા કરી, ભરડી, તેમાંથી ભુકો છોડાં વગેરે કાઢી નાખી મીઠું તલનું તેલ જરા સારૂં ચોપડી આઠ દિવસ દાબડામાં ભરી મૂકવી. પછી ચાર પાંચ સારા તડકા ખવડાવવા. હાથે મસળી જોવી જો છોડા નીકળે તો છડાવી નાખવી. છડાવ્યા પછી ભુકો, છોડાં વગેરે કાઢી નાખી ચોકખી કરી દીવેલ દઈ ડબ્બામાં ભરવી.

(૨) ચોળાની દાળઃ—ચોળાને એક રાત પાણીમાં પલાળી બીજે દીવસે તડકે નાખી ત્રણ તડકા ખવડાવવા. રોજ હાથ ફેરવ્યા કરવો. પછી ત્રીજે દહાડે સાંજના ઘરમાં લઈ લેવી. દીવેલ દીધેલા જુના ચોળા હોય તો તેને ભરડી નાખી જરા પાણી ને તેલમાં રગદોળીને એક રાત ડબ્બામાં ભરી રાખવી. ઊપર પ્રમાણે સારો તડકો ખવડાવી, છડાવી નાખવી. આથી દાળ સારી થશે.

(૩) મઠની દાળઃ—મઠની દાળને ચોળાની માફક કરવી.

(૪) વટાણાની દાળઃ—વટાણાની દાળ પાડવી હોય તો જુના વટાણાને બે ત્રણ તડકા ખવડાવી ભરડી નાંખવા. નવા હોય તો એક ભાગ દાળ બે ભાગ વટાણા એમ રાખી ભરડીને ચાળી નાંખી ત્રણ તડકા ખવડાવવા. ચોથે દહાડે એને ભરડી નાખવા. આથી દાળ તૈયાર થશે.

(૫) ચણાની દાળઃ—જુના ચણા હોય તો વટાણાની માફક ભરડાવીને ને નવા હોય તો વટાણાની માફક ડોળ પાડીને ભરડવા. મગની દાળ સિવાય કોઈ દાળને દિવેલ દેવું નહિ. પારાની ટિકડી મૂકવી કારણકે લોટ દળાવવા માટે દીવેલ વાળી દાળ સારી નહિં. નહિ તો લોટ ઝાંખો થશે.

(૬) વાલની દાળઃ—નવા વાલ હોય તો રાખમાં કે મટોડામાં પાણી નાખી વાલને રગદોળી એક રાત પલાળી રાખવા ને સવારે તડકે નાંખવા. એને ત્રણ તડકા ખવડાવી ભરડવા. જુના હોય તો તેને એમને એમ ભરડી નાખવા. ધ્યાન રાખવું કે દાળ પાડતી વખતે કઠોળ ચોકખાં હોવાં જોઈએ.

(૭) મસુરની દાળઃ—મસુરની દાળ ચણા વટાણા માફક કરવી.

(૮) અડદની દાળઃ—અડદને લાવી દીવેલ દઈ તરત ભરડી નાંખવા. કારણ કે દીવેલવાળા અડદ રહેવા દેવાથી અડદની દાળ પીળી થઈ જાય. સારો તડકો ખાય એટલે છડાવી નાખવી. તેથી દાળ સારી થશે. આખા અડદને પણ દીવેલ દેવું નહિં. દાળ પાડવાનું લખ્યું તેનું કારણ હંમેશાં વર્ષ દહાડાનું કઠોળ ભર્યું હોય તે નવું આવે ત્યારે બધું થઈ રહેતું નથી. તો જુનું કઠોળ હોય તેની દાળ પાડી નાખવી. તો તેટલી દાળ નવી ઓછી લેવી પડે.

પ્રકરણ ૪ થું

બે માણુસ માટે વરસ દિવસના મસાલાનું માપ :

મસાલો	વજન શેર
ધાણા	૫
જીરૂં	૧।
,, (વઘાર માટે)	૦॥
મરી	૦॥
મેથી	૧॥
રાઈ	૨
હીંગ	૨॥
હળદર	૩
સંચોરો (સાજીખાર)	૩
અજમો	૦॥
સૂકાં મરચાં	૨॥
,, (અથાણા માટે)	૩
ગરમ મસાલો	૨॥
મીઠું (અથાણા સાથે)	૬૦ (૧॥ મણ)

મસાલા કરવાની રીતઃ—(વર્ષ દિવસ માટે)

ફૂલ મીઠું હોય તો તેને સારૂં શેકી કાચની બરણીમાં ભરી રાખવું આથી મીઠામાં પાણી છૂટશે નહિ.

સંચોરાને ખાંડી સારો શેકી ધોળો થાય એટલે ઉતારી ટાઢો પડયા પછી કાચના વાસણમાં ભરી મોઢું બરોબર બંધ કરવું; આથી પાણી છૂટશે નહિ.

ધાણાને સારા ચોકખા કરી વીણી શેકી નાખવા. જીરૂં પણ શેકી નાખવું. શેર ધાણા હોય તો પાશેર જીરૂં નાખવું. બંનેને હળીને કાચની બરણીમાં દાબીને ભરી દેવું આથી વર્ષ દિવસ ચાલશે અને બગડશે નહિ.

આખું જીરૂં ને ધાણા વર્ષ દિવસ સુધી રાખવાં હોય તો શેકીને અથવા દીવેલ દઇ અથવા પારાની ટિકડી મૂકીને રાખવાથી બગડશે નહિ.

બધો મસાલો ચૈત્ર માસમાં ભરવો.

હળદર બે જાતની મળે છે. (૧) રાજાપૂરી (૨) દેશી. તેમાં રાજાપૂરી સારી ગણાય. એના ગાંઠીઆ જાડા તથા લાંબા જોઈ લાવવા. ગાંઠીયાને બે ત્રણ વાર પાણીથી ધોઈ, તડકે સૂકવી જરા હવાયલા રાખી ખંડાવવા. આથી સરસ હળદર થશે. હળદર તૈયાર થયા પછી ઝીણી ચાળણીથી ચાળી અઢી શેર હળદર હોય તો એક ચમચો દીવેલ નાંખી લોટને મોણ દઈએ છીએ તેમ હળદર દીવેલ નાંખી મોઈ કાચની બરણીમાં દાબીને ભરી દેવી. ઉપર પારાની ટિકડી (છાણમાં કરેલી હોય તે) મૂકવી. આથી હળદર બગડશે નહિ.

રાઈને પાંચેક મીનીટ પાણીમાં રહેવા દઈ, સારી બે વાર ધેાઈ ત્રણ દિવસ સુકવીને નીંદ્દોળવી. (એટલે થાળીમાં લઈ થાળી વાંકી રાખી ઉપરના ભાગમાં રાઈ નાખી રાઈ પડી ના જાય તેમ હાથ રાખી ઉપર હાથ ફેરવવેા.) આથી કાંકરી ઉપર રહી રાઈ નીચે રહેશે. પછી શીશામાં ભરવી. જ્યારે ખપ હેાય ને વાટવી હેાય તેા નીશા ઉપર કે સુપડામાં પથરા વતી ભરડી નાંખી હેાય તેા છેાડા નીકળી જશે. ને તરત કામમાં લેવાય માટે આમ ભરી મૂકવી.

મેથીને ચેાકખી કરી વીણી ધીમે તાપે શેકી નાખવી ને શીશામાં ભરવી તેા વર્ષ દહાડા સુધી બગડશે નહિ.

અજમાને ધેાઈ જરા તડકે સૂકવી છડીને (ખાંડીને) ઝાટકી શીશામાં ભરવાથી બગડશે નહિ.

હીંગ પણ ખાંડીને શીશામાં ભરી મૂકવાથી જોઈએ ત્યારે વાપરી શકાય.

તલની તલી કાઢવાની રીતઃ

તલને ધેાઈ તારવી એક કકડા ઉપર સુકવવા. બધા સુકાઈ સહેજ લીલા રહે કે ગુણ ઉપર કે સુપડામાં એને ઘસવા તેા છેાડાં ઉખડી જશે. પછી બરેાબર સુકવી હાથે ચેાળી ઝાટકી નાખવા તેા છેાડા નીકળી તલી નીકળશે.

૧. ગરમ મસાલેા (દક્ષિણીશાહી)

ધાણા	એક શેર	બાદીઆન	પા તેાલેા
શાહજીરૂં	પાશેર	જાયફળ	એક

લવીંગ	એક તોલો	સુકાં મરચાં	શેર અડધો
તજ	એક તોલો	ઝીણા ધોળા તલ	ત્રણ તોલા
એલચી	અડધો તોલો	ખસખસ	એક તોલો
જાવંત્રી	એક પૈસાભાર	કોપરાંની વાટી	અડધો શેર
હળદરના ગાંઠીઆ અધોળ		મરી	એક તોલો
હીંગ	પૈસાભાર	લસણ	પા શેર
તમાલ પત્ર	બે તોલા	કાંદા	અડધો શેર
દગડફૂલ	એક તોલો	વરીઆળી	એક તોલો

આ બધો મસાલો તેલમાં છુટો છુટો તળવો, જરા રાતો કરવો, બાળી નાખવો નહિ. ખસખસ છેલ્લી ધીમા તાપે તતડાવી અંદર નાખવી. પછી બધો મસાલો ખંડાવવો. કોપરાંની વાટીના ઝીણા કકડા કરી તળવા એટલે ખાંડતાં ફાવે. એ મસાલાને ભેળવીને બિલોરી કાચની બરણીમાં ભરવાથી મસાલો ખોરો નહિ થાય. આ મસાલો કાચો પણ ખવાય છે. મરચાં ના ખાતાં હોય તો મરચાં નાખવાં નહિ.

૨. ગરમ મસાલો

ધાણા	એક શેર	મેથી	પા તોલો
જીરૂં	પાશેર	મરી	પા તોલો
રાઈ	દોઢ તોલો	બાદીઆન	એક તોલો
તમાલ પત્ર	પા તોલો	સુકાં મરચાં	એક તોલો

આ મસાલાને ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે તળીને ખાંડી ભરવો.

૩. ગરમ મસાલો

હળદર	એક તોલો	ચણાની દાળ	તોલો અર્ધો
મરી	પા તોલો	ધાણા	પા શેર
જીરૂં	પા તોલો	લાલ મરચાં	પા તોલો
એલચી	પા તોલો	જાયફળ	એક નંગ

આ મસાલો ઉપર પ્રમાણે તળીને વાપરવો.

૪. ગરમ મસાલો

સુકી હળદર	અર્ધો તોલો	મરી	પા તોલો
જીરૂં	એક તોલો	ધાણા	પા શેર
મરચાં	એક તોલો	મેથી	પા શેર

આ બધી વસ્તુઓ ઘીમાં તળી લાલ કરવી. મીઠા લીમડાનાં પાન વીસેક ઘીમાં તળી મસાલા સાથે ખાંડી શીશામાં ભરવાં.

૫. ગરમ મસાલો (પારસીશાઈ)

ધાણા	એક શેર	લવીંગ	પા તોલો
જીરૂં	પા શેર	મરી	ત્રણ તોલા
રાઈ	પોણો તોલો	બાદીયાન	અઢી તોલા
મેથી	પોણો તોલો	સુકાં મરચાં	બે તોલા
તમાલપત્ર	પા તોલો	ખસખસ	બે તોલા
તજ	અડધો તોલો		

આ મસાલો તજ, લવીંગ, મરી સિવાય તળી નાખવો. પછી ખાંડી નાખવો. તજ, લવીંગ, પછી ખાંડી ભેળવી વાપરવું.

૬. શાકનો સાદો મસાલો

ધાણા	એક તોલો	હીંગ	એક વાલ
લાલ મરચાં	પા તોલો	મરી	અર્ધો તોલો
જીરૂં	પા તોલો	હળદર	અર્ધો તોલો

આ બધી વસ્તુમાં ધાણા અને મરચાંને તેલમાં તળી તથા બીજી વસ્તુ તડકો ખવાડી ખાંડી બરણીમાં ભરવી.

૭. સુકા કોપરાનો મસાલો

કોપરું	વાટી બે
મરચાં	પા શેર
તલ	અઢી તોલા
મીઠું	અઢી તોલા

કોપરાની છીણ તથા તલને તળી લાલ થાય કે ઉતારી મીઠું મરચાં નાખી ખાવામાં ઉપયોગ કરવો.

૮. ગરમ મસાલો

લાલ મરચાં	એક શેર	દગડફુલ	એક તોલો
ધાણા	એક શેર	જાવંત્રી	એક તોલો
ધોળા તલ	અર્ધો શેર	કોપરૂં	અર્ધો શેર
શાહ જીરૂં	અઢી તોલા	લવીંગ	એક તોલો
તમાલ પત્ર	બે તોલા	તજ	એક તોલો
હળદર	એક તોલો	મરી	બે તોલા
મીઠું	પાંચ તોલા	હીંગ	અર્ધો તોલો,

આ બધી ચીજોમાં શાહજીરા સિવાયની તમામ ચીજો તેલમાં તળી લાલ થાય કે કાઢી નાખી, ખાંડી બિલોરી કાચની બરણીમાં ભરવી.

૯. કાચો ગરમ મસાલો

ધાણા	અધોં શેર	તજ	પા તોલો
શાહ જીરૂં	પા શેર	મરી	પા તોલો
જીરૂં	તોલા બે	એલચી	પા તોલો
લવીંગ	પા તોલો	જાવંત્રી	બે આની ભાર
જાયફળ	સોપારીના ચોથા કકડા જેટલું		

આ મસાલો કાચો ખાંડી ભરવો.

૧૦. ચાહનો મસાલો

તજ	પા શેર	ધોળાં મરી	ત્રણ તોલા
એલચી	પાંચ તોલા	સૂંઠ	ત્રણ તોલા
મરી	ત્રણ તોલા	પીપરી મૂળ	એક તોલો
પાનની જડ	એક તોલો		

આ બધી વસ્તુ તડકે મૂકી ઝીણી ખાંડી કાચના વાસણમાં ભરવી.

૧૧. ઉકાળાનો મસાલો

વરીઆળી	પાંચ તોલા	એલચી	દોઢ તોલો
ધોળાં મરી	એક તોલો	સૂંઠ	એક તોલો
કાળાં મરી	અધોં તોલો	જેઠીમધનાં છોડાં	એક તોલો
તજ	દોઢ તોલો	પીપરી મૂળ	અડધો તોલો

આ બધી વસ્તુ સાફ કરી ખાંડી ભૂકો કરી ભરી મૂકવી. એક પ્યાલામાં અડધી ચમચી મસાલો નાખવો અને લીલી ચાહ તથા ફુદીનાનાં પાન નાખવાં. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે મસાલો ખાંડતી વખતે દરેક તજનું ભુંગળુ ભાંગીને અંદરથી સાફ કરી ખાંડવું; કારણકે ઘણી વાર અંદર જીવડાં કે જાળાં હોય છે.

પ્રકરણ ૫ મું

રાઈતીની રાઈ તૈયાર કરવાની રીત

રાઈને સારી ચાળી, માંહીથી ઝીણી રાઈ કાઢી નાખી એક સરખી રાઈ રહે પછી તેને પાંચ મીનીટ પાણીમાં પલાળી મૂકી તારવી નાખવી. પણ ઘણાંને તારવતાં આવડતું નથી. આથી રાઈ ઉપરથી હલાવી બે ત્રણ વખત ધેાઈ નાખી બધું મટેાડું નીકળી ગયા પછી રાઈમાં પાણી નાખી હલાવીને ઉપરની રાઈ ધીરે ધીરે લઇ લેવી. આથી બધી કાંકરી નીચે બેસી જશે. એવી રીતે બે વખત ધેાવાથી રાઈ ચેાકખી થઇ જશે. કાંકરી બધી કાઢી નાખી રાઈ માય એવડી ટેાપલીમાં કકડેા પાથરી બધી રાઈ એ ટેાપલીમાં નાખી દેવી. આથી બધું પાણી નીકળી જશે. પછી ત્રણ તડકા ખવડાવવા. તેને તળે ઉપર કર્યા કરવી.

ત્રણ દિવસ તડકેા ઝાકળ એમ ખવડાવવું. રાત્રે અગાસી-માં રહેવા દેવી. ઝાકળ પડવા દેવું. ચેાથે દિવસે સવારે ભરડી નાખવી. પહેલી રાઈને નળીઆથી ભરડી જોવી એટલે બે ફાડ થશે અને છેાડાં નીકળી જશે. ઘંટીમાં ભરડયા પછી ચારણીએ ચાળી નાખવું એટલે ઝીણી રાઈ અંદરથી નીકળી જશે.

ઝીણેા ભૂકેા કાઢી નાખવેા. પછી ઝાટકવી એટલે રાઈની ફાડ નીકળશે. બીજા અનાજની માફક રાઇ ઝાટકવી નહિ. તેને ધીમે ધીમે ઉડી ના જાય તેમ ઝાટકવી તેા રાઇની ફાડ ઉડી નહિ જાય. આ બધેા મસાલેા ચૈત્ર મહિનામાં કેરીની મેાસમ વખતે કરવેા. ફકત મીઠું ફાગણ મહિનામાં લેવું.

મેથીઆનાં મરચાં કરવાની રીત

અથાણાનાં મરચાં ચૈત્ર મહિનામાં તૈયાર કરવાં. તે મહિનામાં મરચાં સારાં ને પાકાં થાય છે. સારો તડકો પડે એટલે સુકાય માટે તે પણ ચૈત્રમાં કરવાં. મેથીયાનાં મરચાંમાંથી બીઆં કાઢીને છોડાંનો ભૂકો કરી લેવો.

બગડેલું સુધારવું તે

દાળ, શાક કાળું થયું હોય તો તેમાં લીંબુ નીચોવવાથી કાળાશ જતી રહે છે. દાળ બફાય નહીં તો કાચા સોપારીનું ફાડચું નાખવું. દાળ ખારી થઇ હોય તો તેમાં દેશી નળીઆનો કકડો નાખવો. તેલમાં ઉભરો આવે તો આમલી કે ગોળ નાંખવાથી ઉભરો શમી જાય છે. કોઈકવાર મીઠાની ગાંગડી પણ નંખાય છે. દાળ ન બફાય તો થોડુંક દીવેલ પણ નંખાય છે. ખાખરાનું પાનું નાખવાથી પણ ઉભરો બેસી જશે.

બે માણસને રોજની રસોઇ માટે કેટલું જોઈએ.

દાળ નવટાંક, ચોખા અડધો શેર, લોટ સવારને સાંજ મળી દોઢ શેર. આપણા લોકોને આટલું અનાજ જોઈએ. એક ટંકે અડધો શેર અનાજ ગણાય; પરંતુ બીજા મહેનતુ વર્ગ માટે એક ટંકે પોણો શેર અનાજ ગણાય. ગામડાના ખેડૂત વર્ગ માટે એક ટંકે એક શેર સવાશેર અનાજ ગણાય. ખીચડી આપણા લોકને માટે સરેરાશ અડધો શેર ગણાય, મહેનતુ વર્ગ માટે પોણો શેર ગણાય ને ખેડૂત વર્ગને માટે શેર–સવાશેર ગણાય. પછી તો જેનો જેવો ખોરાક.

પ્રકરણ છઠ્ઠું

ગોળ

જો વર્ષ દહાડા માટે ગોળ ભરવો હોય તો તે મહા મહીનામાં ભરવો. એ મહીનામાં ગોળ સારો નીકળે છે. હંમેશાં ગોળનું માટલું લેવું. માટલું લેતી વખતે સળીઓ કે લોખંડની કોઈ ચીજ ઠેઠ તળે સુધી નાખવી ને તળેનો ગોળ જોવો. પીળો ગોળ સારો. ગોળ ચાખીને લેવો. ખારો ન હોવો જોઈએ. ઘણાં માટલાંનો ગોળ ખારો આવે છે ને ઉપરથી પીળો ને અંદરથી જુદો નીકળે છે.

ખાવામાં માટલાનો ગોળ સારો. ચાકીના ગોળમાં તથા ડબ્બાના ગોળમાં ભેગ આવે છે. માટલાંનો ગોળ ચોમાસામાં પાણી થઈ જાય છે, માટે માટલું ઉંધું પડાય એવડી પવાલી લેવી ને માટલા ઉપર કોડીઉં ઢાંકી કોડીઆની વચ્ચે ઝીણું બાકું પાડી કોડીઆની આસપાસ છાણથી મોઢું સીડી લેવું ને સુકાયા પછી પવાલી ઉપર માટલું ઉંધું પાડવું કે જેથી કોડીયું પડી ન જાય. માટલું ઉંધું પાડયા પછી પણ કોડીયા-ની માફક તેને સીડી લેવું–લીંપી લેવું કે કીડી, મંકોડા અંદર જાય નહિ. આ કરતાં પહેલાં ચોમાસા ખાતેનો વપ-રાશ માટે ગોળ કહાડી લેવો ને ચોમાસામાં એ માટલું ઉપર પ્રમાણે રહેવા દેવું એટલે ચોમાસામાં જે ગોળનું પાણી થાય છે તે પાણી બધું પવાલીમાં કોડીયાના ઝીણા પાડેલા બાકામાંથી ટપકે ટપકે પડશે. ને ચોમાસા પછી

માટલું ખોલશો તો કોરો રાતી ખાંડ જેવો ગોળ તેમાંથી નીકળશે. ગોળનું પાણી દાબડામાં ભરી રાખી નરમ દાળમાં વાપરી નાખવું.

આમલી

આમલી પોષ કે મહા મહીનામાં લેવી. કારણ કે તાપ પડે આમલીમાં મમરા પડે. આમલી હોળી પહેલાં ભરવી જોઈએ. બે માણસે વર્ષ દહાડાની અડધો મણ આમલી ભરવી જોઈએ. ચીચોડા વાળી મણ આમલીમાંથી અડધો મણ ફોલ નીકળશે. આમલીમાંથી ચીચોડા કાઢી તેને ઝાકળમાં-અગાસીમાં મૂકવી. સવારે લઈ ત્રણ શેર મીઠું અંદર નાખી મીઠાવાળી કરવી. પછી ગોળા વાળીને કે છૂટી ભરવી તો બગડશે નહિ. આમલીનો જાડો ડુવો કરી તેમાં મીઠું નાખી એ ડુવો ગાળીને કચરો ન આવે તે પ્રમાણે તેલ ચોપડેલી થાળીમાં ઠારવો. એ વાપરવામાં લેશો તો રોજ આમલી ચોળવાની મહેનત દૂર થશે.

લીલો મસાલો

લીલો મસાલો બાર મહીના રાખવો હોય તો તે કરવાની રીતઃ-ગામડામાં લીલો મસાલો ઉનાળો અને ચોમાસાના આઠ મહિના મળતો નથી. તેથી આદુ શેર ૧, મરચાં ૦॥ શેર, મીઠું ૦। શેર નાખી વાટવાં. બહુ ઝીણાં ન વાટવાં તેમ બહુ જાડાં પણ ન વાટવાં. તેની વડી કરી છાંયડામાં સુકવી રાખવી. જ્યારે વાપરવી હોય ત્યારે સહેજ પાણી નાખી જરા વાટશો તો સારૂં લીલા જેવું લાગશે. જો

કે તદ્દન લીલાનો સ્વાદ તો ન આવે; પણ ઠીક લાગે. પણ તે બહુ તડકે ન સુકવતાં પવનમાં સુકવવાં. મરચાંની વડી છાંયડામાં સુકવવી. તડકાથી સ્વાદ ફેરવાઈ જશે.

સીંગોડાં: વરસ દિવસ રાખવાં હોય તો ફાગણ ચૈત્રમાં નવાં નીકળે તે વખતે સારાં ધોળાં મોટાં નક્કર જોઈ લેવાં. તેમાંથી કકડા વીણી કાઢવા. પછી એક તપેલામાં પાણીનું આધણ મૂકી તેમાં પાણી ઉકળે ત્યારે સીંગોડાં નાંખી દેવાં. તેને ઉતારી થોડી વાર રહેવા દઈ તડકો ખવડાવવો. બધું પાણી સુકાઈ જાય ત્યારે ચુનાની ફાકમાં અથવા રેતી સાથે ડબ્બામાં ભરવાં આથી બગડશે નહિ.

લસણ: બાર મહિના રાખવું હોય તો વૈશાખ મહિનામાં જેને ખપ હોય તેટલું તેણે લેવું. ચાળેલી રાખ લઈ ડબ્બામાં લસણ મૂકી તળે ઉપર ચાળેલી રાખ ચાર આંગળ પાથરી રાખવી તો બગડશે નહિં. કાંદાને જાળી વાળું દોરીનું સીકું આવે છે તેમાં પવન ખાતા રાખવા.

મગફળી: પણ ચૈત્ર વૈશાખમાં જેને જેવો ખપત હોય તે પ્રમાણે લઈ જરા તડકો એક દિવસ ખવડાવી રાખમાં ભરવાથી બગડશે નહિ.

મોરીયાને સારો સાફ કરી વધારે રાખવો હોય તો પારાની ટિકડી મૂકવી. પવન ન લાગે તેમ રાખવો તો બગડશે નહિ.

પ્રકરણ ૭ મું

૧ તુવરની દાળ

તુવેરની ધાડી દાળ (બે માણસ માટે) નવટાંક લઈ અચ્છેરીયા તપેલીમાં અડધી તપેલી આધણ મૂકવું. દાળને ત્રણ પાણીથી સારી ધોઈને આધણ ઉકળે એટલે પાણી ખળખળ થાય ત્યારે ઓરી દેવી. એની અંદર સંચોરો પા ચમચી નાખવો.

દાળ બધી ખળખળ થાય ત્યાં લગણ પહેલું ઉંધું ઢાંકણું ઢાંકવું. દાળ બધી બફાઈને ફાટી જાય એટલે દાળને ધીમે તાપે મૂકી ચત્તું ઢાંકણું ઢાંકવું એટલે બધી દાળ ગળી જશે. દાળ અડધી ગળવા આવે એટલે હળદર ચમચી અડધી ને મીઠું ચમચી સવા નાખવું. દાળ એકરસ થઈ જાય ત્યારે ઉતારી નાખવી. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે દરેક વસ્તુ પહેલી ન હલાવવી; નહિ તો બફાવામાં કસર આવે અથવા બરાબર ઓગળે નહિ. માટે થોડીવાર પછી હલાવવું.

૨ મગની દાળ

મગની દાળ પણ ધાડી દાળ જેવી થાય છે. ઘણા લોકો તુવેરની દાળને બદલે મગની દાળ ખાય છે. મગની કોરી દાળ સવારે કરવી હોય તો બે કલાક પલાળી મૂકવી. પછી ધોઈ નાખી શેર દાળ હોય તો નવટાંક તેલ મૂકી દોઢ ચમચી રાઈ નાખવી. રાઇ તતડીને ધોળી થઈ જાય પછી ચોકખી હીંગ હોય તો અડધી અથવા સાધારણ હોય તો એક ચમચી નાખવી. સુકાં આખાં મરચાં મોટાં હોય

તો બે કે નાનાં હોય તો ચાર, કકડા કરી વઘારમાં નાખવાં. વઘાર થાય (મરચાં ફૂલીને લાલ થઈ જાય) એટલે દાળ નાખવી. પછી મીઠાની બે ચમચી ભરીને નાખવી. સંચોરો એક ચમચી ભરી નાખવો. તીખું ખાતાં હોય તો મરચાંની ભૂકી ચમચી ભરી નાખવી. પાણી દોઢ નવટાંક જેટલું નાખવું. પહેલો તાપ વધારે કરવો. થોડું પાણી રહે એટલે હલાવીને ચત્તું ઢાંકણું ઢાંકી ધીમે તાપે મૂકી દેવી એટલે ચડી સીજી રહેશે. આ દાળમાં ઘણા હળદર ખાય છે ને ઘણા નથી ખાતા. હળદર નાખવી હોય તો ચમચી એક નાખવી. ઉપરથી અધોળ તેલ નાખવાથી દાળ સારી છુટી થશે. હળદર નાખવી તે ધીમે તાપે મૂકતી વખતે નાખવી.

૩ **વાલની દાળઃ**—વાલની દાળ કરવી હોય તો પલાળતી વખતે ત્રણ પાણીથી ધોઈ પલાળવી. સવારે કરવી હોય તો રાત્રે પલાળવી અને રાત્રે કરવી હોય તો સવારે પલાળવી. પછી બે ત્રણ વાર હલકે હાથે ચોળી ધોવી. પછી ઉપર પ્રમાણે વઘાર કરી વઘારવી. એમાં મગની દાળ કરતાં થોડો વધારે સંચોરો નાખવો ને પાણી પણ વધારે નાખવું. તેમાં હળદર નાખવી હોય તો પાણી શોષી લે પછી થોડું પાણી રહે ત્યારે નાખવી. સંચોરો દોઢ નાની ચમચી નાખવો. મીઠું બે ચમચી નાખવું. એની અંદર પણ વઘાર મગની દાળની માફક કરવો. વઘારમાંનું તેલ દાળ પી જાય છે ને કોરી થઈ જાય છે માટે ઘણાં ઉપર કાચું તેલ લે છે. ને ઘણે ઠેકાણે ઉપરથી વઘાર લેવાનો

રિવાજ છે. તો એક વાડકીમાં નવટાંક તેલ લઇ જેવી રીતે અંદર વઘાર કરીએ તેમ વાડકીમાં વઘાર કરવો ને એ વઘાર જુદો રહેવા દેવો ને ખાતી વખત જેટલો લેવો હોય તેટલો લેવો. વાલની દાળમાં ઘણા મરીનો ભૂકો ભભરાવીને પણ ખાય છે જેથી દાળ વાયડી ન પડે. આ દાળ લીલા મસાલાની પણ થાય છે. નવટાંક તેલ, નવટાંક પાણી અને અને એક ચમચી સંચોરાનું દુધ પાણી કરીને દાળ અંદર નાખી દેવી. ઉપર આદુ મરચાં, કોથમીર, લસણુ નાખીને પણ થાય છે.

એ છેક કોરી ન કરવી. ઉપર દોઢ નવટાંક તેલ નાખવું.

૪. ચણાની દાળ, ૫. ચોળાની દાળ, ૬. વટાણાની દાળ, ૭. મસુરની દાળ, ૮. મઠની દાળ, આ બધી દાળો ઉપર પ્રમાણે કરવી.

અડદની દાળ એમજ કરવી પણ અડદની દાળ થયા પછી અંદર નવટાંક તેલ નાખવું ને સીજી ગયા પછી ફરી નવટાંક તેલ નાખવું. અડદની દાળ કાંદા, લસણનો વઘાર કરીને પણ થાય છે. કાંદા લસણવાળી કરી હોય તો આદુ લીલાં મરચાં, કોથમીર અને ખમણેલું કોપરૂં નાખવું.

પ્રકરણ ૮ મું

બધી જાતની નરમ દાળ

તુવેરની નરમ દાળ કરવાની રીતઃ—તુવેરની શેર દાળ હોય તો ત્રણ શેરીયા તપેલું લેવું. અડધું તપેલું આધણ મૂકવું. દાળને ત્રણ વાર પાણીથી ધોઇને આધણ ખખળે કે દાળ મૂકી દેવી. સંચોરો એક ચમચી ભરી નાખવો. સંચોરો નાખવાનું કારણઃ-દરેક વસ્તુમાં સંચોરો નાખવાથી સુંવાળપ આવે માટે દરેક વસ્તુમાં સંચોરો નાખવો. સંચોરા વગર બફાય તો ખરૂં પણ બરછટ રહે. દાળ ઉકળે ને દાળ ફાટી જાય કે ચત્તું ઢાંકણું ઢાંકવું ને તાપ ધીમો પાડવો કે દાળ ગળી જાય. દાળ ગળી જાય એટલે તેમાં આમલી ચોળીને નાખવી; શેર દાળ હોય તો નવટાંક આમલી, વધારે ખાટું જોઈતું હોય તો પાશેર આમલી નાખવી.

દાળ ઓરીએ ત્યારે આમલી પાણીથી ધોઈ પલાળી મૂકવી. એટલે દાળ ગળી રહે ત્યાંસુધીમાં આમલી પણ પલળી રહે. દાળ બધી ગળી એકરસ થાય (એટલે એક પણ દાણો આખો ના રહે) પછી આમલીનું પાણી કરવું ને દાળમાં નાખવું. શેર દાળ ઓરી હોય તો ત્રણ શેર પાણી નાખવું. બે ચમચી ભરી મીઠું નાખવું. ગરમ મસાલો ભાવતો હોય તો ચમચી ભરી નાખવો. ગોળ નવટાંક નાખવો. કોથમીરની સુરતની પણી નાની હોય તો બે, ને ચરોતર તરફની હોય તો એક નાખવી. સુરતી મરચાં નંગ બે તથા

આદુ સોપારી જેટલું નાખવું. મરચાં તીખું ખાતા હોય તો ૧૦ નાખવાં. એથી વધારે જોઇએ તો વધારે નાખવાં. એ બધું નાખ્યા પછી દાળને ખૂબ ઉકાળવી. ઉકાળી ઉકાળીને ઉપરનો ઉભરો ભાંગી જાય પછી ઉની રહેવા માટે ધીમે તાપે મૂકવી. પછી એક વાડકીમાં થોડું તેલ મૂકી રાઈ, હીંગ, ને આખાં મરચાંનો વઘાર કરવો. વઘાર કર્યા પછી દાળમાં બીલકુલ પાણી રેડવું નહિ કારણકે સ્વાદ ફેર થઈ જાય. વઘાર કરીને ઉંધું ઢાંકણું મૂકવું. ગામડામાં સુકાં મરચાંનો ભૂકો દાળમાં નાખે છે કારણકે ત્યાં આદુ મરચાં મળતાં નથી. સુકાં મરચાં બે ચમચી નાંખવાં. બે માણસને નવટાંક દાળ જોઈએ.

દાળમાં નીચેની ચીજો મેળવણી તરીકે નંખાયઃ—

૧. કારેલાં
૨. બટાટા
૩. દુધી
૪. ગુવારસીંગ
૫. સરગવાની સીંગ
૬. કડાનાં ફૂલ
૭. સુરણ
૮. કોળું
૯. કંટોલાં
૧૦. સરગવાનાં ફૂલ
૧૧. વેંગણ
૧૨. શક્કરીયાં
૧૩. પાકાં કાચાં કેળાં
૧૪. કેરીના દિવસોમાં દાળમાં કાચી કેરી નાખવી હોય તો આમલી નાખવી નહિ. આમલીને બદલે કોકમ પણ નંખાય. કોકમને ધોઇને નાખવાં. દાળમાં કોથમીર, લીલું લસણ નાંખવું હોય તો દાળ ઉકળી રહ્યા પછી ઉતારીને નાંખવું. લસણ નાખીએ તો વઘાર કરવો નહિ.

ઉપરની બધી વસ્તુ દાળમાં નંખાય. શેર દાળમાં અડધો શેર મેળવણી નાખવી. મેળવણીના ભાગની પાશેર દાળ ઓછી કરવી.

મેળવણી કેમ નાખવી તે:

કારેલાંને છીણીને મીઠું નાખી લુણી (મીઠા સાથે કારેલાંને ચોળી) પાણીથી ધોઈ પછી દાળમાં નાખવાં.

બાટી : સક્કરપારા

દાળમાં ત્રણ જાતની બાટી મૂકાય. (૧) સક્કરપારા (૨) દાબેલી (૩) સીંગોડા. બે માણસની દાળમાં બાટી કરવી હોય તો ઘઉંનો લોટ ળાા શેર ને ચણાનો લોટ નવટાંક લેવો. એમાં મુઠીઆં વળતું મોણ દેવું. આદુ, મરચાં, કોથમીર, ધાણા, જીરૂં, હળદર નાખવું. મસાલાનું વજનઃ– ચમચી મોટી દોઢ ભરી મીઠું ઝીણું વાટી નાખવું. હળદર ચમચી એક ભરી નાખવી. ધાણા જીરૂં ચમચી દોઢ ભરી નાખવું. એ બધું નાખ્યા પછી બધો લોટ મેળવીને પુરી જેવો લોટ બાંધવો. એનો મોટો પુરી જેવો પા ઈંચ જાડો રોટલો કરવો. તેના સક્કરપારા કરવા. રોટલો કરી ઉપર તેલ ચોપડવું. બાટીનો લોટ જાડો રવા જેવો હોય તો બાટી સારી થાય ને મોણ ઓછું ખપે.

બાટી : દાબેલી

દાબેલી બાટી કરવાની રીતઃ–શેર લોટ હોય તો પાશેર મોણ નાખવું. પોણો શેર ઘઉંનો ને પાશેર ચણાનો લોટ મોણ દઈને ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખવો. એમાં જેવી

રીતે મોણ દઇએ છીએ એવી રીતે પાણી છાંટતા જઈ બાકીનો લોટ મોટા રવા જેવો રાખવો. એમાંથી નાની નાની પતાસાં જેવી બાટી હથેલીમાં ગોળ દાબી દાબીને કરવી. પછી દાળમાં મૂકવી. બાટી દાબીને પા ઈંચ જેટલી જાડી રાખવી. દાળમાં આમલી નાખતાં પહેલાં બાટી મૂકવી. બાટી ઉપર તરી આવે પછી આમલી અને મસાલો નાંખવો. શેર લોટની બાટી મુકવી હોય તો પાશેર દાળ ઓરવી. ને ૨ શેર પાણી મૂકવું.

બાટી : સીંગોડાની

સીંગોડાની બાટી કરવાની રીતઃ-ઉપર પ્રમાણે લોટ બાંધીને નાની નાની પાતળી પુરી કરી ઉપર તેલ ચોપડી ડબલ વાળવી. પછી પાછી ડબલ કરવી, સીંગોડાં જેવો ઘાટ કરવો ને દાળમાં મૂકવી. લીલો મસાલો આદુ મરચાં નાખવાં હોય તો સુકાં મરચાંનો ભુકો, ધાણા, જીરૂ, હીંગ, હળદર નાખવાં નહિ ને મીઠું નાખવું. લસણ નાખો તો હીંગ નાખવી નહિ. આ બાટીમાં લીલો મસાલો ઝીણો વાટી નાખવો.

મગની નરમ દાળ

મગની નરમ દાળ ઉપર પ્રમાણે કરવી એમાં સંચોરો ઓછો નાખવો. એમાં દાળ સુંવાળી પડે એટલા પુરતો નાની પા ચમચી નાંખવો. એમાં પણ તુવેરની દાળ માફક મેળવણી નંખાય.

૩. ચોળાની દાળ, ૪. ચણાની દાળ, ૫. મઠની

દાળ, ૬. વાલની દાળ–આ બધી દાળો ઉપર પ્રમાણે કરવી. મસુરની દાળ પણ એ પ્રમાણે થાય છે.

ચણાની દાળની આમટી

પોણો શેર ચણાની દાળ ઓરીને તેમાં પાશેર તુવરની દાળ, નાખવી. તુવરની દાળ ગળી જાય પછી તેમાં આમલી, ગોળ નાખવાં.

મસાલોઃ–આદુ, મરચાં, નાખી લસણ, કાંદા એને તેલમાં તળી નાખવા ને લાલ થાય ત્યારે તેમાં નાખવા. કોથમીર, હળદર, મીઠું, લીલું ખમણેલું કોપરૂં, ગરમ મસાલો એક ચમચી નાખવો. પાછળ લખ્યા પ્રમાણે મસાલો નાખવો. વઘાર કરવો નહિ.

ચેવટી દાળ

ચણાની, અડદની, તુવેરની, મગની તથા વટાણાની દાળ સરખે ભાગે લેવી. પહેલી બધી દાળ ઓરી બે ત્રણ વળકાં વળે પછી મગની દાળ નાખવી. એમાં આમટીના જેટલો મસાલો નાખવો.

વટાણાની દાળ

લીલા વટાણાને બાફી કડછી વડે આટી એની પણ નરમ દાળ થાય. તેમાં લીલો મસાલો નાખવો. ગરમ મસાલો નહિ. તેવીજ રીતે તુવેરના લીલવાની પણ થાય. દરેક લીલા લીલવાની દાળ થાય.

અડદની દાળ નરમ કરવી હોય તો એમાં ઘણાં છાસ નાખે છે. બાકી ચણાની આમટી માફક કરવી. લસણ ખાતા

હોય તો લસણનો વઘાર કરવો. તેમાં અધોળ જેટલું તેલ નાખવું. આથી ચીકણી નહિ થાય. બે માણસને દોઢ નવટાંક દાળ પૂરતી થાય.

લીલા વટાણા, લીલી ચોળીના દાણા, તુવેરના દાણા, લીલી મકાઈ એને પણ બાફી ને આટી નાખી નરમ દાળ થાય. તેમાં લીલો મસાલો, કોપરૂં, કોથમીર, આદુ મરચાં વગેરે નાખવું. લીલા વાલની નરમ સળંગ દાળ થાય. વાલને પલાળ્યા હોય તો તેને સણગાં નીકળ્યા પછી છોલીને વાલની દાળની માફક વઘારી તેમાં પાણી નાખી સીજી જાય એટલે ચણાની આમટીની માફક કરવી.

પ્રકરણ ૯ મું

કઢી કોથમીરની

શેર છાસ હોય તો એક મોટો ચમચો, બહુ ઉભરાતો નહિ, એટલો ચણાનો લોટ તેમાં નાખવો. મોટી ચમચી એક ઉભરાતી મીઠું નાખવું. નાની અડધી ચમચી હળદર નાખવી. કોથમીરની સુરતી પણી એક, સોપારીના કાડચા જેટલું આદું, સુરતી મરચાં પાંચ વાટી તેમાં નાખવાં. કોથમીરની કઢીમાં વઘાર કરવો નહિ ને કાચી હીંગ નાની પા ચમચી નાખવી. કઢીમાં લોટ નાખ્યા પછી લોટની ગાંગડી ભાંગી નાખી છાસ જોડે એક રસ કરી નાખવી. પછી મીઠું હળદર ને હીંગ નાખી ખૂબ ઉકાળવી અને આદુ મરચાંને કોથમીર નાખી એક ઉકાળો આણી ઉતારી મૂકવી.

કઢી ફુદીનાની

ફુદીનાની કઢી છાસમાં ઉપર પ્રમાણે લોટ, મીઠું હળદર નાખી ખૂબ ઉકાળવી. પછી અંદર આદુ, મરચાં, ફુદીનાનાં પાતરાં નાખવાં. એમાં ખાંડ મોટી ચમચી દોઢ નાખવી. એમાં વઘાર રાઈ, મરચાં, ને હીંગનો કરવો. દરેક વસ્તુમાં વઘાર કરતી વખતે પહેલી રાઇ, પછી હીંગ ને છેલ્લાં મરચાં નાખવાં. મરચાં જ્યારે બળી જાય એટલે રતાશ પડતાં થઇ જાય ત્યારે વઘાર કરવો; તો વઘાર સારો બેસશે. હીંગ, રાઇની પહેલાં મરચાં નાખવાથી વઘાર સારો

બેસશે નહિં. દરેક કઢી પર ઢાંકણું ઢાંકવું નહિ. ઢાંકો તો થોડું ઉઘાડું રાખવું. આથી કઢી ફાટી નહિ જાય.

કઢી મીઠા લીમડાની

એક શેર છાસમાં મીઠા લીમડાનાં પાતરાં નાખવાં. કઢીમાં મીઠો લીમડો નાખવો હોય તો એક પળી તેલ મૂકી એમાં રાઈ, હીંગ, મરચાંનો વઘાર કરવો. વઘાર થયે લીમડાનાં દસ પાતરાં નાખી દેવાં. તે જરા તળાઈ જાય એટલે હેઠળ ઉતારી છાસ રેડી દેવી. તેમાં ચણાનો લોટ ચમચો એક મોટો નાખવો. મીઠું ચમચી એક નાખવું. છાસ જરા ખટાસ પડતી રાખવી. હળદર નાની ચમચી એક, ને ખાંડ જો છાસ ખાટી હોય તો મોટી બે ચમચી નહિતો એક નાખવી, આદુ સોપારીની બે ફાડ જેટલું, મરચાં સુરતી નંગ પાંચ ને તીખું ખાતા હોય તો દસ; ભુંગળીઆ હોય તો નંગ ત્રણ અને તીખાને માટે નંગ બે નાખવાં. કઢીને ઉકાળી તેમાં પાણી ન રહે તેમ ઉતારી લેવી.

આખી ગુવારસીંગની કઢી

ગુવારસીંગને બાફીને છાશમાં કોથમીરની કઢીમાં લખ્યા પ્રમાણે મસાલો નાખી તેમાં ગુવારસીંગ નાખી ઉકાળવી. આ કઢીમાં વઘાર કરવો નહિ.

સરગવાની સીંગની કઢી

સરગવાની સીંગના બે ઇંચીઆ કકડા કરી પાણીમાં બાફી પાણી કાઢી નાખી છાશમાં નાખી લોટ મસાલો કોથમીરની કઢી માફક નાખી ખૂબ ઉકાળી ખાંડ મોટી ચમચી દોઢ નાખવી.

અગથીઆના ફૂલની કઢી

લીમડાની માફક વઘાર કરી ફૂલને છીણીને સાંતળી નાખવા. ફૂલ બફાય એટલે છાશ નાંખવી. એમાં કોથમીરની કઢીની માફક બધો મસાલો નાખી મોટી એક ચમચી ખાંડ નાખવી. આ ફૂલની સળી તથા ડીચકું કાઢી નાખવાં.

કડાના ફૂલની કઢી

કડાના ફૂલને ડાંખળાં કાઢી નાખી ફૂલ લઈ શેર છાશ હોય તો રૂપીઆભાર ફૂલ લઈ પાણીમાં બાફી નાખવાં. બફાઈ રહે એટલે ઉતારી લઈ છાશમાં નાખવાં. એમાં એકલો હીંગ ને મરચાંનો વઘાર કરવો. હળદર વગેરે મસાલો ઉપરની કઢી પ્રમાણે નાખવો. એમાં ખાંડ ચમચી દોઢ નાખવી. તેમાં વઘાર ઉપર પ્રમાણે કરવો.

તા. ક:–કડાના ફૂલને ધોઈને લેવાં ને ઉપર બતાવેલી બધી કઢીઓ કરતાં લોટ થોડો (પાટો ચમચો) નાખવો. પાટો ચમચો લોટ એટલે ચમચો ભરી ઉપર આંગળી ફેરવી ચમચાની કોરણની સપાટીની બરોબર લોટ રહે તે.

મોગરીની કઢી

એક પળી તેલ મૂકી એમાં હીંગ, મરચાંનો વઘાર કરી વઘાર થાય એટલે મોગરી ઝીણી ઝીણી છીણી, મીઠું નાખી, બે હાથે ચોળી નાખી તેમાંનું પાણી કાઢી નાખવું; પછી તેને સારા પાણીએ ધોઈ, નીચોવી,

થયેલા વઘારમાં નાખી દેવી. એ બફાય એટલે અંદર છાશ રેડી, છાશમાં મોટી એક ચમચી મીઠું નાખવું; હળદર નાખવી નહિ. કોથમીર, આદુ, મરચાં બધી કઢીની માફક નાખવાં. આમાં પણ કઢી ફાટી ન જાય માટે લોટ બહુજ થોડો નાંખવો. શેર છાશમાં નવટાંક મોગરી બસ છે.

મૂળાની કઢી

આ કઢી પણ મોગરીની કઢીની માફકજ કરવી. ધોળા મૂળા નાખવા નહિ. એમાં હીંગ નાખવી.

ભીંડાની કઢી

ભીંડાના અર્ધા ઇંચના કકડા કરી, હીંગ મરચાંથી વઘારી, બફાય એટલે છાશ નાખી દેવી. પછી હળદર, મીઠું, લોટ વગેરે આગળની કોથમીરની કઢી પ્રમાણે નાખવાં. શેર છાશે નવટાંક ભીંડા નાખવા. આમાં કોથમીર, આદુ, મરચાં, નાખવાં. છાશ જાડી હોય તો લોટ ઓછો નાખવો.

તા. ક:—દરેક કઢીમાં કોથમીરની કઢીમાં ચમચીનું જે માપ છે તે પ્રમાણે હીંગ, હળદર ને મીઠું નાખવાં.

મેથીના વઘારની કઢી

એક પળી તેલ મૂકી, અર્ધી ચમચી મેથી નાખી, મેથી લાલ થાય કે પા ચમચી સારી હોય તો નહિતો અર્ધી ચમચી હીંગ નાખવી. સુકાં મરચાંના કકડા કરી નાખવા. વઘાર થાય એટલે છાશ નાખવી ને સુકાં મરચાંનો ભૂકો ઉભરાતી ચમચી નાંખવો. એમાં લીલો મસાલો નાખવો

નહિ. એમાં લોટ એક ચમચો ઉભરાતો ને હળદર નાની એક ચમચી નાખવાં.

તા. ક. દરેક કઢીને ઉકાળવામાં કચાશ રાખવી નહિ. લોટ ઓછો લાગે તો પાણીમાં ચોળી બીજો નાખવો. પુષ્કળ ઉકળ્યા પછી કડછી પર કઢી રહે એવી થાય એટલે ધીમે તાપે મૂકવી. ઢાંકણું ઊંધું અધખોલું ઢાંકવું.

ગોળ આમલીની કઢી

નવટાંક આમલી લઈ એને બે વાર પાણીથી ધોઈ નાખી પાણી કરવું. કચરો હોય તો પાણી પિત્તળની ચાળણી વડે ગાળી નાખવું. શેર પાણીએ પાશેર ગોળ નાખવો. મીઠું મોટી બે ચમચી નાખવું. સુકાં મરચાંનો ભૂકો ચમચી એક નાખવો. હળદર નાની ચમચી અર્ધી નાખવી. જીરું, મરચાં ને હીંગનો વઘાર કરવો. પછી ખૂબ ઉકાળવી. આમાં લોટ નાખવો નહિ. આ કઢી ખીચડીની સાથે ખવાય છે.

કાચી કેરીની કઢી

કાચી કેરીને છીની, ઝીણી વાટી આમલીની કઢીની માફક કરવી. કેરી ઝીણી છુંદી એનો રસ કાઢી પછી કરવી.

બટાટાની કઢી

બટાટાને બાફી, ઝીણી કટકી કરી, હીંગ મરચાંના વઘારમાં વઘારી ઉપર પ્રમાણે કઢી કરવી. કોથમીર નાખવી, ગોળ નાખવો નહિ. ચણાનો લોટ મોટો દોઢ ચમચો

નાખવો. આદુ, મરચાં, કોથમીર તથા સહેજ ખાંડ એક ચમચી નાખવી.

ડબકવડીની કઢી

કઢી ઉકળે કે ચણાના લોટમાં મરચાં, હીંગ, મીઠું, નાખી ઝીણી ઝીણી વડી કઢીમાં નાખવી. એમાં પહેલાં લોટ મોટી એક ચમચી જ નાખવો. આથી કઢી ઉકળતાં ફાટી જશે નહિ. ઉકળતી કઢીમાં વડી મૂકવી. પછી આદુ મરચાં વગેરે નાખવાં.

ચોળાની વડીની કઢી

કઢી થાય કે બીજા વાસણમાં વડી તળીને તેમાં નાખવી. બહુ પહેલેથી નાખવી નહિ; કારણ કે એ બહુ જ પોલી હોય છે. માટે એ વડી જમતાં પહેલાં અર્ધો કે પા કલાક અગાઉ કઢીમાં નાખવી. વડીમાં આદુ, મરચાં, હીંગ, વગેરે આવે એટલે કઢીમાં નાખો નહિ તો પણ ચાલે. નહિ તો થોડું નાખવું. એમાં અર્ધો ચમચો લોટ તથા દોઢ ચમચી મીઠું નાખવાં. છાશનું માપ ઉપર પ્રમાણે.

મગની દાળની વડીની કઢી

મગની દાળની વડીની કઢી પણ ચોળાની વડીની માફક કરવી. એમાં લોટ મોટો ચમચો ને હળદર નાની ચમચી નાખવાં. હીંગ બહુ સારી હોય તો એક નાની ચમચી અણી ઉપર આવે એટલી બહુ જ થોડી નાખવી. કારણ કે વડીમાં બધો મસાલો હોય છે. કોથમીર પણ નાખવી. થોડો મસાલો નાખવો.

ભુરા કોળાની કઢી

એને પણ એમજ કરવાની. એમાં શેર છાશે નાની એક ચમચી લોટ નાખવો.

કાંદાની કઢી

કાંદાની કઢીમાં તજ લવીંગનો વઘાર કરવો. કાંદાની લાંબી ચીરીઓ ઉતારી તળી નાખવી. લાલ થાય કે છાશ નાખવી. કઢીમાં ચણાનો લોટ ઘણા નાખે છે. તુવેરને ચોખાનો દળાવેલો લોટ પણ નંખાય.

આદુ, મરચાં, કોથમીર હળદર ને મીઠું નાખવાં. એમાં હીંગ નાખવી નહિ.

કેરીનો અમૃતો

પાકી કેરીનો રસ કાઢયા પછી, છાશમાં છોતરાં, ગોટલા ધોઈને, ચાળણીમાં ગાળી નાખવો. જો કેરીનો રસ ઓછો લાગે તો બીજો નાખવો ને લોટ નાખ્યા વગર જાડી છાસ થાય એમ રાખવો. એમાં લોટ નાખવો નહિ. મીઠું, સુંઠ ને કાચી હીંગ નાની પા ચમચી નાખવાં. કડાનાં ફૂલ બાફીને ધોઈ નીચોવી નાખવાં. ખાંડ એક ચમચી નાખવી. એમાં સુકાં મરચાંનો ભૂકો નાખવો. શેર છાશે નાની ચમચી ભરી સુંઠનો ભૂકો નાખવો. જે પ્રમાણે છાસ તે પ્રમાણે નાખવું.

રગડ

શેર છાશમાં અધોળ ચણાની દાળ લેવી. પાશેર સુરણ ને ચણાની દાળ બાફીને છાશમાં નાખવાં. એની અંદર

મેળ પકડવાને થોડો ચણાનો લોટ નાખવો. મોટી કોથમીર, આદુ, મરચાં, કાચી હીંગ નાખવાં. છાશ ખાટી રાખવી. ખટાશ પડતી સારી લાગે. એમાં ખાંડ નાખવી નહિ. દરેક કઢીમાં ચણાનો લોટ નાખવો. જેમાં ન નાખવાનો હોય તેમાં ન નાખવો.

જરમરીયાની કઢી

ચણાનો લોટ લઈ મરચું, મીઠું, હીંગ નાખવાં. હળદર નાખવી નહિ. ભજીયાંના જેવો લોટ કરી તેલમાં ભજીયાં તળીએ છીએ તે પ્રમાણે ઝીણી કળી તળી કઢીમાં નાખવી. કોથમીર આદુ, મરચાં નાખવાં. એમાં લોટ ઓછો નાખવો.

આંબા અળધની કઢી

દરેક કઢીની માફક હીંગ, હળદર વગેરે નાખવાં. વઘાર કરવો નહિ. કાચી હીંગ નાખવી. આદુ કરતાં અડધી આંબાઅળધ નાખવી ને ખૂબ કઢી ઉકાળવી. શેર કઢીમાં ખાટી હોય તો એક મોટો ચમચો ને મોળી હોય તો એક ચમચી ખાંડ નાખવી.

ગલકાંની કઢી

ગલકાંને ઝીણાં છીણીને હીંગ મરચાંનો વઘાર કરી વઘારવાં. ગલકાં બફાય એટલે અંદર છાશ રેડી દેવી. કોથમીરની કઢીની માફક બધો મસાલો નાખવો.

સરગવાના ફૂલની કઢી

સરગવાના ફૂલની કઢી કડાના ફૂલના જેવી કરવી. હીંગ

મરચાંનો વઘાર કરી તેમાં સરગવાનાં ફૂલ વઘારવાં. ફૂલ બફાઈ જાય ત્યારે છાશ રેડવી. કોથમીરની કઢીની માફક બધો મસાલો નાખવો. હીંગ, આદુ, મરચાં વગેરે નાખવાં. આવી રીતે આ કઢીની માફક લીલા લીલવાની કઢી પણ થાય. તુવેરના લીલવા, વટાણાના લીલવા, પાપડીના લીલવા ને ચોળીના લીલવાની પણ ઉપર પ્રમાણે કઢી થાય.

પ્રકરણ ૧૦ મું

બધી જાતનાં સણગેલાં ને તળેલાં કઠોળ

મગ : વઘારેલા

ઉતાવળ હોય તો સવારે મગ પલાળી તડકે મૂકવા. રાત્રે એક વાંસની ટોપલીમાં કકડો પાથરી તેમાં કાઢી નાખવા. ને કકડો ઢાંકી ઉપર ઢાંકણું ઢાંકી ઉપર જરા ભાર મૂકશો તો બીજે દિવસે સવારે તૈયાર થશે. એમાં પહેલું અધોળ તેલ મૂકવું. તેમાં હીંગ ને મરચાંનો વઘાર થાય કે મગ ધોઈ નાખવા. મગ ડૂબતા રહે એટલું પાણી નાખવું. મગ શેર હોય તો ০। શેર પાણી નાખવું. તેમાં એક ચમચી સંચોરો નાખવો. ને શેર હોય તો બે ચમચી મીઠું નાખવું. ઘણાં હળદર નાખે છે ને ઘણાં નથી નાખતાં. પછી એક વળકો વળે એટલે એક મોટી ચમચી મરચાંનો ભૂકો નાખવો. ને લીલો મસાલો ભાવતો હોય તો તે પણ નાખવો. તેમાં લસણ, કોપરૂં, આદુ, મરચાં નંખાય ને ખાતી વખતે ઉપરથી કોથમીર નાખવી. ઉપર વઘાર ઘણાં લે છે, તો ઉપરનો વઘાર પણ પા શેર તેલનો કરવો. ને ખાવા બેસે ત્યારે વાડકીમાં લેવો. ઉપર તેલનો વઘાર ન કરવો હોય તો અંદર બીજું નવટાંક તેલ નાખવું. બધું પાણી બળી જાય ને થોડું પાણી રહે કે ધીમે તાપે મૂકવા. આથી સીઝી રહેશે.

મગ : તળેલા

મગને સણગા ફૂટયા પછી પહોળા વાસણમાં સણગા ભાંગે નહિ તેમ ધોઈ પછી એક કપડા ઉપર કેારા કરવા. તડકામાં સુકવવા નહિ. પછી લેાઈયામાં નવટાંક તેલ મૂકી કેારા મગ અંદર નાખવા ને હલાવ્યા કરવા. આકરા થાય ને બફાઈ જાય કે ઉતારીને ઉપરથી ઝીણું મીઠું ને સુકાં મરચાંનેા ભૂકેા ભભરાવી લીંબુ નીચેાવી ખાવાં તેા સારાં લાગશે.

મગ : ભુંજેલા

મગને ભુંજેલા કરવા હેાય તેા મગ પલાળતી વખતે સંચેારેા ને મીઠું અકકેક ચમચી નાખવાં ને પલાળ્યા પછી વાંસની ટેાપલીમાં કકડેા પાથરી મગ કાઢવા. સણગા નીકળે કે બહાર કાઢી પાણીમાં થેાડીવાર પલાળવા તેા છેાડાં નીકળ-વાનાં હશે તે નીકળી જશે; અને પછી કેારા કકડા પર પાથરવા. ઠીકરાંની ઠીબ હેાય તેા સારી નહિ તેા સુકાય એટલે લેાઇયામાં (કઢાઈમાં) ધીમે ધીમે શેકવા ને આકરા થાય કે ઉતારી ટાઢા પડે એટલે હળદર એક ચમચી ને તેલ અધેાળ (મરચાંનેા ભુકેા નાખવેા હેાય તેા તે) નાખવાં. તળેલા ને ભુંજેલા મગ ટીફીનમાં (ચા પીતી વખતે) ચાલે; પણ જમવામાં કેારા પડે તેથી એમાં ચણાની ઝીણી સેવ ભેળવીને પણ ખવાય.

ચેાળા

ચેાળાને પણ એજ પ્રમાણે કરવા. તે પણ મગની

માફક થાય છે. એવીજ રીતે મઠ પણ થાય અને વટાણા પણ થાય.

વાલ

વાલને પલાળ્યા પછી તેમાં ગાંગડુ જોવા. દરેક કઠોળમાં ગાંગડુ જોવા કારણકે હીમનો પવન લાગ્યો હોય તો ગાંગડું રહે. એને મગની માફક વઘારવા. વાલ પાપડીની માફક દૂધ પાણી કરીને પણ મુકાય.

વાલની સણુંગ દાળ

વાલને આગલે દહાડે પલાળી, બીજે દહાડે કાઢી, મગની માફક બાંધવા. પલાળીને સણગાવા દેવા. પછી તપેલામાં પાણી ભરેલું હોય તેમાં નાંખવા. અડધો કલાક પલળે એટલે બહાર કાઢી છોલવા. સણગા ભાંગે નહિ તેમ ફોલેલી સણુંગ દાળ ધોઈ નાખવી. પહેલું શેરે અધોળ તેલ મૂકી હીંગ નાની ચમચી એક ને બહુ સારી હોય તો અર્ધી નાખવી. ત્રણ મરચાં કકડા કરી નાખવાં. તીખું ન ખવાતું હોય તો બે નાખવાં. ને મરચાં ને હીંગ તળાઈ ગયા પછી તેલમાંથી ધુમાડો નીકળે એટલે વઘારવી. શેર સણુંગ હોય તો પહેલું અધોળ પાણી નાખવું. સંચોરો નાની ચમચી એક નાખવો. એમાં હળદર નાખવી નહિ. બફાવા આવે એટલે બીજું નવટાંક તેલ રેડવું. મીઠું, શેરે એક પાટી ચમચી નાખવું. પછી ધીમે તાપે સીઝવા મૂકી દેવી. ઢાંકણું ચત્તું ઢાંકવું. સીઝી કે નહિ તે જાણવા માટે ઢાંકણા ઉપર પાણી છાંટવું. સીઝી હોય તો વરાળ નીકળે.

દરેક વસ્તુ એમ જોવી. તીખું ખાતાં હોય તો સુકાં મરચાંનો ભૂકો મોટી ચમચી ભરી નાખવો. સણુંગ પણ દુધ પાણીમાં ને લીલા મસાલાની થાય. આજ પ્રમાણે લીલા વાલ રાત્રે પલાળી બીજે દહાડે સવારે છોલી સણુંગ કરવી.

ચણા કરવાની રીત

ચણાને વાલની' માફક પલાળી ધેાઈ ને વાલની માફક વઘારવા. મગ ચણા એકઠા કરવા હોય તો બે ભાગ મગ ને એક ભાગ ચણા લેવા. અચ્છેર મગ ને પાશેર ચણા લેવા.

પ્રકરણ ૧૧ મું

બધી જાતનાં કઠોળ

નરમ કઠોળ : મગ

શેર મગને નરમ કરવા હોય તો ત્રણ શેરીયા તપેલું લેવું. અર્ધું તપેલું અધરણ મૂકવું. પાણી ખળખળ થાય એટલે મગ ઓરી દેવા. સંચોરો ચમચી એક પાટી ભરી નાખવો. બે માણસના કરવા હોય તો પાશેર મગ ઓરવા. મગ બફાઈ જાય એટલે ટાઢું પાણી નાખી ચત્તું ઢાંકણું ઢાંકવું ને તાપ વધારે કરવો. મગ ઉભરાય કે ઢાંકણું ઉઘાડી, છોડાં ઉપર આવે તે કાઢી લેવાં. ફરી ઠંડુ પાણી નાખવું. એમ કરી જ્યાં લગી છોડાં નીકળે ત્યાં લગી ટાઢું પાણી નાખતાં જવું એટલે ઉભરાઈને છોડાં ઉપર આવશે. બધાં છોડાં નીકળી જાય પછી નવટાંક આમલી દાળની માફક પલાળી રાખી હોય તે ચોળીને તેનું પાણી અંદર નાખવું. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે મગ બધા ગળી જવા જોઈએ. આખા ન રહેવા જોઈએ. આખા રહેશે તો મગની દાળ કુચા પાણી જેવી લાગે. એમાં હળદર બે ચમચી ભરી નાખવી. મીઠું છ મોટી ચમચી નાખવું. ચમચી બહુ ઉભરાતી ભરવી નહિં. પછી એમાં આદુ અધોળ, મરચાં જે પ્રમાણે તીખું ખાતા હોય તે પ્રમાણે ને લસણ ખાતાં હોય તો લસણની કળી નં. ૧૦ નાખવી. એ આદુ, મરચાં ભેગાં વાટી મગની દાળમાં નાખવાં. ગોળ નવટાંક જેટલો નાખવો. કોથમીર

નાની પણી નંગ બે ને મોટી હોય તો એક નાખવી. ખૂબ ઉકળ્યા પછી લસણની ઝીણી ઝીણી કટકી કરી, કડછી-માં તેલ મૂકી તેમાં તળી નાખવી. તળ્યા પછી તેમાં આખાં મરચાં કટકા કરી વઘારમાં નાખવાં ને વઘાર થાય કે મગની દાળમાં નાખી દેવો ને ઢાંકણું ઢાંકી દેવું. બે મીનીટ થાય કે ઉઘાડી નાખવું ને ધીમે તાપે મૂકવા ને ઊંધું ઢાંકણું ઢાંકવું. લસણ ન ખાતાં હોય તેણે હીંગ, મરચાં ને રાઈનો વઘાર કરવો.

ચોળા

ચોળા કરવા હોય તો ઉપર પ્રમાણે ઓરી મગની માફક કરવા. એમાંથી છોડાં નીકળશે નહિ. ચોળા ગળી જાય ત્યારે મસાલો નાખવો.

મઠ

મઠ ચોળાની માફક કરવા.

વટાણા

વટાણાને પણ ઓરી બફાઈ જાય એટલે કડછીથી ઘુંટી નાખી મગની માફક દાળ કરવી.

ચણા

ચણાને રાત્રે પલાળવા ને પછી ઓરવા. સારા બફાય કે ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખવો.

નરમ વાલ

વાલ પણ નરમ થાય છે. કાચા ઓરીને પણ થાય. પલાળીને પણ થાય. શેર વાલ હોય તો નરમ કરવા

ત્રણ શેર પાણી જોઈએ. તેમાં પાટા અઢી ચમચા મીઠું નાખવું. સંચોરો પાટી ત્રણ ચમચી નાખવો. બધાં કરતાં વાલમાં સંચોરો વધારે જોઈએ. બફાઈ જાય કે કડછી વતી ઘુંટી તેમાં ગોળ, આમલી, આદુ, મરચાં, કોથમીર, કોપરૂં નાખવાં. જો લસણ ખાતાં હોય તો લસણનો વધાર કરવો.

તુવેર

સુકી તુવેરને આખી ઓરી તેમાં હીંગ મરચાંનો વધાર કરવો. લીલો મસાલો બધો નાખવો ને બધા કઠોળ માફક વધાર ઉપર લેવાને કરવો.

તળેલાં કઠોળ : ચણાની દાળ

ચણાની દાળ બપોરે તળવી હોય તો સવારે પલાળવી. દાળ પલળી છે કે નહિ. તે જોવી હોય તો નખ મારી જોવો. નખ પેસે એટલે જાણવું કે પલળી. એને એક કકડા ઉપર કોરી કરવી. પછી લોઈયામાં ભજીઆં તળીએ છીએ તે પ્રમાણે તેલ મૂકી, તેલ આકરૂં થાય કે તળવા માંડવી. તળાઈને જ્યારે દાળ તેલ ઉપર આવી જાય કે કાઢી લેવી. રાતી પડી જવા ન દેવી. એ દાળમાં ઝીણું મીઠું ને મરચાંની ભુકી ભભરાવી, લીંબુ નાખી ખાવી. આવીજ રીતે મગની, વટાણાની, મઠની બધી દાળ તળાય.

તળેલા ચણા

પલાળેલા ચણાને પણ ચણાની દાળ માફક તળવા. પણ ચણા તેલમાં નાખી લોઇયા ઉપર ટોપલી ઢાંકવી. કારણકે ચણા ઉડે તો બહુ દાઝી જવાય. માટે ઉડતા બંધ

થાય કે કાઢી લેવા. ટોપલી ઉપર રાખી, તવેથા વતી હલાવ્યા કરવા. તળાઈને ઉપર આવે કે કાઢી લેવા ને ચણાની દાળની માફક ખાવા.

ચણા

ચણાને પલાળી બાફી નાખી ઝીણું મીઠું મરચું નાખવું ને ચણા છુંદી નાખવા ને ચપટી વતી ચપટા કરી તડકે સુકવવા તો જોર ચણા જેવા લાગશે. સુકાય કે લોઈયામાં કે ઠીબમાં શેકી નાખવા.

મગફળી

સીંગ (મગફળી)ના દાણા પાણીમાં પલાળી સીંગ પલળે કે કાઢી લેવી. પછી છોડાં કાઢી નાખી દાળ માફક તળવી. એમાં પણ મીઠું, મરચું, લીંબુ નાખી ખવાય.

પ્રકરણ ૧૨ મું

બધી જાતના ભાત

શેર ચેાખા કરવા હેાય તેા સવા શેરની તપેલીમાં અધરણ મૂકવું. બેઠેા કરવેા હેાય તેા આંગળાંના બીજા કાપા સુધી પાણી મૂકવું. નવા ચેાખા બેઠા ન કરવા, કેમકે ચીકણા થાય. નવા ચેાખા કરવા હેાય તેા પાણી થેાડું મૂકવું ને તેમાં બે પળી તેલ અધરણમાં નાખવું તેા ચીકણા નહિ થાય. બહુ તબડી ગયા હેાય તેા ચાળણીમાં નાખી દેવા ને ઠંડુ પાણી રેડી ઢાંકી મૂકવા તેા ભાત છુટ્ટો થશે. ભાતમાં જરા કણી રહે તેા તે ઓસાવી અંગારા પર મૂકવેા ને ચત્તું ઢાંકણું ઢાંકવું એટલે સીઝી રહેશે. ઢાંકણા પર પાણી છાંટી જોવું. જો ઢાંકણા પરથી વરાળ નીકળે તેા જાણવું કે ચેાખા સીઝી ગયા છે.

કાંદા ને મેથીનેા ભાત

તેલ શેર ૦ા મૂકી તેમાં મેથી કાળાશ પર થવા આવે કે હીંગ મરચાંનેા વઘાર કરવેા. શેર ચેાખામાં ૦ા શેર પ્રમાણે કાંદાની લાંબી ચીરી કરી લાલ તળી લેવી. ભાત પહેલેા રાંધી મૂકવેા. તેમાં મેથીવાળા કાંદા નાખવા. શેર ભાતે મેાટી બે ચમચી મીઠું નાખવું. જે તીખું ખાતું હેાય તેણે સુકાં મરચાંની ભૂકી ચમચી બે નાખવી. હળદર નાખવી નહિ. ભાત કરીએ તે વખતે મીઠું નાખવું.

પીળો ભાત

પીળો ભાત કરવો હોય તો ચોખા ધોઈ તપેલીમાં નાખી આંગળાંના બીજા કાપા સુધી પાણી મૂકવું. શેર ભાત હોય તો બે મોટી ચમચી મીઠું નાખવું. હીંગ જો સારી ને ચોકખી હોય તો અર્ધી ને સાધારણ હોય તો પાટી એક નાની ચમચી નાખવી. હળદર ચમચી અર્ધી નાખી ચોખા હલાવી ચુલા પર કે સગડી ઉપર મૂકવા. એકદમ તાપ ન કરવો. સાધારણ તાપ રાખવો એટલે થઈ રહેશે. આ ભાતને રાઈ, હીંગ, મરચાંથી વઘારીને પણ થાય છે.

કાંદા બટેટાનો ભાત

ઘીમાં તજ-લવીંગનો વઘાર કરી કાંદા ઝીણા છીણ્યા હોય તેને વઘારવા. લાલ થાય કે તેમાં બટેટાના કકડા કર્યા હોય તે નાખવા. પછી ચોખા નાખી મીઠું ચમચી બે ઉભરાતી, હળદર પાટી એક ચમચી, આદુ પૈસાભાર ને મરચાં જે પ્રમાણે ખાતાં હોય તે પ્રમાણે કકડી કરી નાખવાં ને હલાવી રહેવા દેવો. બધું પાણી બળી જાય તેમ ધીમે તાપે મૂકવું. કોથમીર ને ખમણેલું કોપરૂં નાખવું.

વટાણાનો ભાત

એક શેર વટાણા હોય તો ચોખા પાશેર રાંધવા. તજ ત્રણ ચાર કકડી, ચાર પાંચ લવીંગના કકડા ને એક ચમચી ઘી મૂકી તેમાં તજ લવીંગ નાખવાં ને લાલ થાય કે તેમાં અર્ધો શેર પાણી નાખવું. પાણી ઉકળે કે ચોખા

ઓરી દેવા. અને આમાં સહેજ કણી રહે કે ઓસાવીનાખી ઢાંકી મૂકવા. વટાણા જુદા બે ચમચી ઘી મૂકી થોડું પાણી નાખી બાફવા. પછી બે કાંદાની ઝીણી ચીરી પાશેર ઘીમાં તળી નાખવી. બદામ દશ ને બાફી, છોલી, ઝીણી ચીરી કરી તળી નાખવી. વટાણા બફાય એટલે ઉતારી લેવા ને ચોખા જોડે ભેળવી તેમાં તજ, એલચી ને લવીંગનો ભૂકો એક એક ચમચી નાખવો. કેસર એક વાલ જેટલું દૂધમાં પલાળવું. નવટાંક મોળો માવો, અધોળ મલાઈ, અધોળ દહીં એટલું પાછા ચોખા ને વટાણા એકઠા કરી તપેલામાં ભરી, પડે પડે આ બધું નાખવું. ચપટી ખાંડ પણ ભેળવવી. લસણની કકડી કરી ઘીમાં તળી તે પણ નાખવી. મરચાં ખાતાં હોય તો પાંચ મરચાંની કકડી, મોટા સોપારીની ફાડ જેટલા આદુની ઝીણી ઝીણી કકડી, ખમણેલું કોપરૂં એ બધું નાખી ધીમા તાપે તપેલું મૂકવું. કાંદા તળ્યા હોય તે ઘી અંદર રેડી દેવું. કાંદાના નાખ્યા પછી અધોળ જેટલું ગુલાબજળ અંદર છાંટવું. કેસર ઘુંટી તેમાં ફરતી ધાર કરવી કે ફરતા ખાડા કરી કેસર નાખવું. એક ઘઉંના લોટનું મોટું એક દીવડું કરવું. એક અંગારો રહે તે પ્રમાણે કરી તપેલાની વચ્ચે મૂકી ઉપર સળગતો અંગારો મૂકવો ને ઉપર થોડું ઘી નાખવું. ઢાંકણું ચત્તું ઢાંકી આગળ પાછળ લોટથી ઢાંકણાંની કોર બંધ કરવી કે વરાળ બહાર ન નીકળે. પછી જમવા બેસે કે લોટ ઉખાડવો ને ભાત પીરસવો. એજ પ્રમાણે તુવેરનો, ચોળીનો ને પાપડીના લીલા વાલનો ભાત કરવો. એની માફકજ પરવરનો, ટીંડોરાંનો,

બટેટાનો ભાત કરવો. ટીંડોરાંની ચીરી ઉતારીને તેને ઘીમાં નાખવી. લાલ થાય કે કાઢી નાખવી. ને વટાણાના ભાતની માફક મસાલો નાખવો. એજ પ્રમાણે પરવરનો તથા બટાટાનો ભાત કરવો.

કોબી ફ્લાવરનો ભાત

કોબી ફ્લાવરને, ઘી મૂકી, તેમાં તજ લવીંગનો વઘાર કરી, કોબી ફ્લાવર વઘારવાં. ચોખા, વટાણાના ભાતની માફક જુદા કરી, બંને થાય કે એકઠા કરી નાખવા. તેમાં આદુ, મરચાં, કોથમીર, લીંબુ, ખમણેલું કોપરૂં, મીઠું વગેરે નાખવાં. ખાંડ સહેજ નાખવી. હળદર નાખવી નહિ. શેર ભાત હોય તો એક લીંબુ નીચોવવું. કોબી ફ્લાવરની કળી રાખવી, ઝીણું છીનવું નહિ.

કાંદાનો ભાત

અધોળ ઘી મૂકી કાંદા સાંતળી નાખવા. લાલ થાય કે અંદર ચોખા નાખી દેવા. તેમાં મરચાંની, લસણની, આદુની કકડી કરી નાખવી. કોથમીર નાખવી. એમાં લવીંગનો, એલચીનો ને તજનો ભૂકો એક ચમચી નાખવો. મીઠું શેરે બે મોટી ચમચી નાખવું, હળદર નાખવી નહિ.

અમીરી ભાત

શેર ચોખાનો ભાત કરવો હોય તો ચોખા બાસમતી અથવા દિલ્હીના શેર એક લેવા. એમાં નાખવાને નીચે મુજબ સામાન તૈયાર કરવો.

બદામ પાશેર,
લાલ દરાખ અઢી તોલા,
ચોકખી કરેલી,
કાંદા નંગ બે,
લસણની કળી નંગ ૧૦,
મરચાંની કકડી,
તજ, લવીંગ ને એલચીનો
ભૂકો બે ચમચી,
ખમણેલું કોપરૂં અર્ધી વાટી,
કોથમીર,
માવો અધોળ,
મલાઇ અધોળ,
ગુલાબજળ નવટાંક,
કેસર બે આની,
ખાંડ અધોળ,
દહીં અધોળ,
લીંબુની ફાડ એક,
બટેટા અર્ધો શેર,

એ બધું તૈયાર કરીને નીચે પ્રમાણે કરવું.

બટેટા બાફીને તેને ખૂબ છુંદી નાખવા. તેમાં મીઠું, સૂકાં મરચાંની ભૂકી ને અધોળ બદામનો ભૂકો નાખવો. એમાં તજ ને લવીંગનો ભૂકો અર્ધી ચમચી નાખવો. એની ગોળી ઝીણી સોપારી જેવડી કરવી. તેને ઘીમાં તળી નાખવી. પછી નવટાંક બદામની ચીરી કરી દોઢ પાશેર ઘીમાં તળી નાખવી. પછી લસણની કળી પણ તળી નાખવી. છેલ્લે કાંદાની ચીરી તળી નાખી ઘી ગાળી લેવું.

પછી ભાતને અધોળ ઘી મૂકી પાંચ લવીંગની કકડી અને દસ તજની કકડી નાખી સાંતળી નાખવા. અંદર શેર ચોખાએ દોઢ ઇંચ જેટલું પાણી નાખવું. તેમાં મીઠું મોટી બે ચમચી નાખવું. ભાત થાય ને બધું પાણી સોસવાઈ જાય ને બફાઈ જાય પછી એક કથરોટમાં ભાત કાઢી નાખવો. તેમાં લસણ, આદુ, મરચાંની કકડી, બદામ કાતરેલી ને તળેલી

તથા બદામનો ભૂકો અંદર નાખવો. તજ લવીંગનો ભૂકો પણ નાખવો. દરાખ નાખવી. પછી એક તપેલામાં થોડો ભાત ભરવો. તેમાં એક પડમાં દહીં, એક પડમાં માવો, એક પડમાં મલાઈ ને એક પડમાં બટેટાની ગોળી મૂકી દોઢ પાશેર ઘી કાંદા તળેલું રાખેલું હોય તે નાખી દેવું. કાંદા નાખવા નહિ.

ગુલાબજળમાં કેસર ઝીણું ઘુંટી ભાતમાં ફરતા ખાડા પાડી તેમાં રેડવું. જેને જે અત્તર ગમતું હોય તેણે તે અત્તરનું પુમડું વચ્ચે મૂકવું. છેવટે ઉપર ચત્તું ઢાંકણું ઢાંકી આગળ પાછળ લોટથી ઢાંકણું સીડી લેવું. વરાળ જવા દેવી નહિ. ને સગડીમાં થોડા અંગારા રાખી તેના ઉપર તપેલું મૂકી રાખવું. જમતી વખતે ઢાંકણું ઉઘાડવું. ધ્યાનમાં રાખવું કે ભાત બળે નહિં.

એક તપેલીનાં દાળભાત

ચોખા સુકવેલ, બાસમતી, કે દિલ્હીના લેવા. દિલ્હીના ચોખા સાધારણ માણસને મોંઘા પડે માટે સુકવેલ લેવી. તેમાં એક શેર ચોખા હોય તો તુવેરની દાળ શેર ૦॥। લેવી. ખાખરાનાં પાતરાંની ઉભી પત્રાવળ મૂકવી ને તપેલીમાં પા ભાગની પત્રાવળ દાબી દઈ બે ભાગ પાડવા. તેમાં એક ભાગમાં દાળ નાખવી ને એક ભાગમાં ચોખા નાખવા. પણ એટલું તપાસવું કે દાળ ચોખા એકઠા ના થાય. ને ત્રણ ઇંચિ જેટલું પાણી નાખવું. દાળ તરફનો ભાગ વાંકો રાખવો જેથી ચોખામાં પાણી વધારે ના પડે ને દાળમાં

ઓછું ના પડે. દાળમાં ફક્ત એકલું મીઠું જ નાખવું. ઉપર બીજી પત્રાવળ ઢાંકી ઉપર ઢાંકણું ઢાંકી દેવું એટલે મીઠાં વધારે થાય. પાણી બળી જાય કે ધીમા તાપે મૂકવું એટલે સીજી રહેશે.

નરમ દાળ ભાત એકઠાં કરવાની રીત

આપણે દાળ કરીએ છીએ તે પ્રમાણે નરમ દાળની માફક દાળ ઓરી દેવી. દાળ અડધી બફાય એટલે ચોખા નાખી દેવા. ચોખા બફાય કે તેમાં બધો મસાલો દાળ માફક નાખવો. જે પ્રમાણે દાળભાત ખાઈએ છીએ એવાં ઘાડાં રાખી ઉતારી લેવું.

દહીંમાં તબડાવેલો ભાત

ભાતને હીંગ, જીરૂં, મરચાંમાં વધારી તેમાં એક ઈંચ જેટલું પાણી નાખી, ભાત ખાટો કરવો હોય તો ખાટું દહીં લઈ, છાશ કરી, ભાતમાં નાખી, ખૂબ તબડાવવો. એક રસ થાય કે ઉતારી લેવો. મેથીનો વઘાર પણ થાય.

પ્રકરણ ૧૩ મું

બધી જાતની વઘારેલી સાદી છાશ

છાશને એટલે દહીંને ભાગીને છાશ કરી હોય તેને હીંગ, મરચાં ને રાઇનો વઘાર કરી તેમાં શેર છાશ હોય તો મોટી એક ચમચી મીઠું નાખવું. બીજું કંઈ ન નાખવું. હીંગ નાની ચમચી, રાઈ પા ચમચી ને મરચાં નંગ ૫ ના કકડા કરી વઘારવી.

(૨)

છાશમાં નાની એક ચમચી આખું જીરૂં નાખવું. ઘણાં હીંગ લે છે ને ઘણાં નથી નાખતાં. હીંગ નાખવી હોય તો નાની પા ચમચી ને મરચાંના કકડા ઉપર પ્રમાણે. મીઠું જેટલી છાશ હોય તે પ્રમાણે ચમચી ભરી નાખવું.

(૩)

છાશની અંદર ઝીણી મરચાંનાં કકડી કરી નાખવી. આદુની કકડી ને કોથમીર નાખવાં. કાંદા ખાતા હોય તો ઝીણા કાંદા છીણીને નાખવા. એમાં વઘાર કરવો હોય તો ઘીમાં તજ, લવીંગનો કરવો. મીઠું નાખવું.

(૪) વાટ કરવી તે

સારી જાડી છાશ કરી ખાંડેલી રાઈ શેર છાશે અડધી સોપારી જેટલી લઇ ખૂબ ફીણવી. પછી તે છાશમાં થાળી ધોઈ લેવી. એમાં કેળાં નાનાં હોય તો બે નાખવાં. નહિ તો મોટું લીલું કેળું કે લાલ કેળું હોય તો એક અથવા અર્ધું નાખવું. તેમાં ફૂદીનો અર્ધી પણી ચૂંટી ઝીણો છીણી નાખવો. આદાની ઝીણી કકડી કરી નાખવી. ખાંડ અધોળ એટલે મોટો ચમચો એક ઉભરાતો નાખવી. એમાં વઘાર કરવો નહિ.

પ્રકરણ ૧૪ મું

દરેક જાતની ખીચડી

તુવેરની દાળની ખીચડી કરવાની રીતઃ—શેર ચોખા હોય તો ૦।। શેર તુવરની દાળ નાખવી. બંનેને ધોઈ એક તપેલામાં ભરી મીઠું મોટી ચમચી ત્રણ પાટી, ચમચી એક હળદર, નાની ચમચી અર્ધી હીંગ, બહુ સારી ન હોય તો આખી ચમચી નાખવાં. તેમાં લસણની ઝીણી કકડી કરી નાખવી હોય તો તે, આદાની કકડી એક તોલા જેટલી અને લસણ દોઢ શેરમાં એક કળો નાખવો. જો લસણ ન ખાવું હોય તો તે ન નાખવું. ઘણાં મેથી નાખે છે. આખાં મરી ભાવતાં હોય તો તે પણ બે ચમચી નંખાય. ખીચડીમાં પણ (બાટી) ઢોકળી મૂકાય. એમાં ફકત દાબેલી (બાટી) મૂકાય. બાટીમાં લોટ ઘઉંનો ૦।।। શેર, અને ચણાનો લોટ ૦। શેર લઈ તેમાં મોણ જરા સારૂં દેવું; એટલે નવટાંક જેટલું નાખવું. મીઠું મોટી ૧।। ચમચી, હળદર ચમચી એક, હીંગ નાની ચમચી જો સારી હોય તો પા નહિ તો એક ચમચી ભરી નાખવી. ધાણા જીરૂં–ધાણા ખાંડેલા મોટી ચમચી બે અને જીરૂં જુદું હોય તો બે ચમચી નાખવાં. આદુ મરચાંની સવડ હોય ને મળતાં હોય તો આદુ મરચાં પણ નાખવાં. પછી જેમ મોણ દઇએ છીએ તેમ પાણી થોડું એટલે પા શેર નાખી મોણની પેઠે કરવું એટલે મોટો દાણો પડશે. તેને હથેળીમાં ગોળ ફેરવી દાબી દેવી. તે તૈયાર કર્યા પછી ખીચડી મૂકવી. ખીચડીમાં થોડું

પાણી રહે કે બાટીને ખીચડીની અંદર ઉભી ખોસી દેવી. બાટી મૂકવી હોય તો ખીચડીમાં પાણી વધારે મૂકવું. આથી ખીચડી કાચી રહેશે નહિ. પછી ધીમે તાપે ખીચડી મૂકવી અને તળેથી અંગારા કાઢી ઉપર મૂકવા. ખીચડી જોડે વઘારેલી છાશ, ગોળ આમલીની કઢી અથવા દહીં સારૂં લાગે. બાકી બીજી કઢી પણ ખવાય. ખીચડી જોડે આ બધું સારૂં લાગે. કેરીનું પનું (બાફલો) પણ ખીચડીની જોડે ખવાય.

ખીચડી મગની દાળની

મગની દાળની ખીચડી ઉપર મુજબ કરવી પણ એમાં તુવરની દાળ કરતાં પાણી ઓછું નાખવું. મગની દાળની ખીચડી તજ, લવીંગથી વઘારીને પણ થાય છે. તજના કકડા તથા લવીંગના કકડા કરી નવટાંક ઘી મૂકી વઘારવી ને હલાવીને મૂકવી. પછી પાણી બળી જાય કે અંગારા પર ધીમે તાપે મૂકવી.

ખીચડી ચણાની દાળની

ચણાની દાળની ખીચડીમાં ચણાની દાળને પહેલી ઓરવી. અથવા આગલે દહાડે પલાળી મૂકવી. એને તજ, લવીંગનો વઘાર કરવો ને સાંતળવી. તેમાં મીઠું, હળદર, હીંગ, લસણ, આદુ, મરચાં નાખવાં. મીઠું પણ ઉપર મુજબ નાખવું. દાળ પહેલી ઓરવી. બે ત્રણ ખળકા આવે એટલે ચણાની દાળ નાંખી દેવી. લસણ ના ખાતાં હોય તો હીંગ નાખવી.

ખીચડી ચોળાની દાળની

ચોળાની દાળની ખીચડી, મગની દાળની ને તુવરની દાળની માફક કરવી. મઠની દાળની પણ એમજ કરવી.

ખીચડી મુસાફરની

બહાર એટલે ગામડામાં કે જ્યાં તપેલીનું સાધન ન હોય એવી જગાએ ગયાં હોઇએ તો કેમ ખીચડી કરવી તેની વિગત: એક ખાડો કરી ખાડાને પાણીથી લીંપી નાખી અંદર ખાખરા કે સાગનાં પાનાંની પત્રાવળ ચાર મૂકવી ને પાણી ભરવું. એક ઝીણો કપડાનો કકડો હોય તેમાં ખીચડીની પોટલી મસાલો નાખી ઢીલી બાંધવી. ખાડામાં પાણી ભર્યું હોય તેમાં પોટલી મૂકવી. પાણી ભરો તે વખતે જોવું કે મટોડું આવતું નથી. એમ હોય તો પત્રાવળ વધારે મૂકવી. ઉપર પત્રાવળ મૂકી મટોડું ઢાંકી દેવું ને બળતું કરવું. એક કલાક પછી જોવું.

વાલની દાળની ખીચડી

વાલની દાળની ખીચડી પણ તુવરની દાળની ખીચડી માફક થાય છે. વાલની દાળ પહેલી ઓરવી. બે વળકા વળે પછી ચોખા નાખવા તો ખીચડી તૈયાર થશે. સણંગની કરવી હોય તો વટાણાનો ભાત લખ્યો છે તે પ્રમાણે કરવી. વટાણાની દાળની ખીચડી પણ તુવેરની દાળની ખીચડી માફક કરવી.

કરડની ખીચડી

કરડની ખીચડી કરવી હોય તો ડાંગરને ઘંટીમાં ભર-

ડાવી નાખવી. એ છડયા વગરના ચોખામાંથી લાલ ચોખા રહે તેમ આખી ડાંગર વીણી નાખવી. શેર કરડ હોય તો તુવેરની શેર દાળ લેવી. આગલે દહાડે કરડને બેવાર પાણીથી ધોઈ પલાળી મૂકવી. બીજે દિવસે શેર કરડની ખીચડી કરવી હોય તો ત્રણ શેરીયા તપેલું લઈ અધરણ મૂકવું ને પહેલી કરડ ઓરવી. ખળ ખળ થાય ને ૦ા કલાક થાય કે તુવેરની દાળ ત્રણ પાણીથી ધોઈ નાખી દેવી. અંદર ફક્ત મીઠું નાખવું. ઘણા લીલી હળદરનો રસ કાઢી નાખે છે ને ઘણા ધોળી કરે છે. એ ખીચડી બધી ગળી જવા દેવી. બફાય કે ખૂબ ઘુંટવી ને દાળ ને કરડ એક રસ લોચો થાય કે ઉતારવી. કડછી ઉતાર રાખવી ને જમતી વખતે ઘી ને ખાંડ નાખી ખાવી અથવા દહીં લઈને ખાવી.

ખીચડી બાજરીની

બાજરીને સારી છડીને એક રાત પલાળી બીજે દીવસે કરડની ખીચડી માફક કરવી. એવીજ રીતે જુવારની પણ થાય.

ખીચડી ઘઉંની

ઘઉંને સારો છડી બાજરીની માફક કરવી. કંસારની ખીચડી કરવી હોય તો પહેલી દાળ ઓરવી. દાળ ગળવા આવે કે કંસાર નાખવો. તે પણ કરડની ખીચડી માફક થાય.

ખીચડી ઉંધીઆની

ચોખા શેર ૧ા કમોદના, પાપડીના લીલવા શેર ૨, શક્કરીઆં શેર ૦ા, રતાળુ કંદ શેર ૦ા, બટેટા શેર ૦ા,

વેંગણ શેર ૦ાા, તથા કોથમીર પા શેર, લસણ નવટાંક, આદુ અધોળ, મરચાં અધોળ, કોપરાની વાટી લીલી ૧, કેસર ૧ આનીભાર, કીસમીસ અધોળ; આ બધું તૈયાર કરી પા શેર ઘીમાં લવીંગ નં. ૧૦, તજના કકડા નંગ દશ નાખી વઘાર થાય કે પહેલા ચોખાને ત્રણ વાર ધોઈ પાણી કાઢી નાખી વઘારમાં નાખવા. બદામી રંગના થાય કે પાણી દોઢ વેઢા જેટલું નાખવું. મીઠું મોટી ચમચી ૩ નાખવી. ચોખામાંનું પાણી થઈ રહે કે ધીમે તાપે ચોખા સીઝવા મૂકવા. પછી લીલવાને ૦ા શેર ઘીમાં, જુદા ધોઇને, મૂકવા. તેમાં બટેટાના કકડા, આદુ, મરચાં વગેરે મસાલો ચોળીને તથા મીઠું મોટી ચમચી ૨ નાખવું. બટેટા પ્રમાણે રતાળુ, શક્કરીયાં ને મરચાં, કોથમીર કોપરૂં એકઠું કરી સંચોરો નાની ચમચી ૧ નાખવો. વેંગણને આખાં ભરવાં. એ બધું લીલવા જોડે બાફવું ને બધું બફાઈ જાય કે ચોખા જોડે ભેળી દેવું. એ બધું છુંદાઈ ન જાય તે ધ્યાન રાખવું. આ બધું ભેળ્યા પછી કેસર છુંદીને નાખવું. પછી દરાખ નાખવી ને ખાવામાં લેવી.

પ્રકરણ ૧૫ મું

દુધીનું શાક

દુધી એક શેર હોય ને એકલી કરવી હોય તો અંદર હીંગ નાની ચમચી પા નાખવી. મેથી ચમચી એક નાખવી. પહેલી મેથી નાખવી; પછી હીંગ નાખવી ને સૂકાં મરચાંના ત્રણ ચાર કકડા નાખવા. પણ દરેક વખતે એટલું ધ્યાન રાખવું કે પહેલી મેથી કે રાઈ પછી હીંગ અને છેલ્લાં મરચાંનો વઘાર કરવો. વઘાર સારો બેસે પછી દુધી ધોઈ છીણી વઘારવી. તેમાં મીઠું મોટી ચમચી એક, હળદર ચમચી અર્ધી અને સંચોરો નાની ચમચી અર્ધી નાખવાં. હળદર પહેલી નાખવી નહિ. જ્યારે દુધી થઈ જાંય કે ઉતારતી વખત નાખવી તો શાક રાતું કે કાળું નહિ થાય. ઘણાં માણસો હળદર નાખતાં નથી. હળદર રૂપને માટે અને ગુણને માટે નંખાય છે. હળદર લોહી સુધારે છે. એમાં તેલ અધોળ જેટલું નાખવું; વઘાર કરવો ને ઉપરથી બીજું અધોળ જેટલું તેલ નાખવું. થોડા તેલમાં કરવું હોય તો જેવી સ્થિતિ; એક પળીમાં પણ થાય. ધીમે તાપે કરશો તો પાણી બીલકુલ નાખવું નહિ પડે. પાણી નાખવું હોય તો નાખો પણ ધીમે તાપે સારૂં થશે. પહેલો તાપ વધારે કરી ધીમે તાપે મૂકી ઢાંકણું ચત્તું ઢાંકવું એટલે વરાળે બફાય ને શાક મીઠું થાય. શેરે નવટાંક તેલે સારૂં શાક થાય. સાધારણ અધોળ તેલ જોઈએ. ઘરડી દુધી હોય ને તેલ થોડું નાખવું હોય તો શેરે અધોળ જેટલું પાણી નાખવું. ઘરડી દુધી હોય તો

પાણીમાં છીણવી ને પાણીમાં રહેવા દેવી. પછી એક પળી તેલ મૂકી તેમાં વઘારવી ને તેમાં સંચોરો નાખવો ને ધીમે તાપે મૂકી પાણી બાળી નાખવું. એમાં સુકાં મરચાંનો ભૂકો નાખવો તો શાક સારૂં થશે.

(૨)

દુધીને છીણી હીંગ રાઈ ને મરચાંથી વઘારવી. દુધી છીણ્યા પહેલાં જો કુમળી હોય તો આખી છોલી ધોવી ને પાકી હોય તો છોલેલી પાણીમાં છીણવી. સંચોરો નાની ચમચી અડધી નાખવો. આદુ, મરચાં, કોથમીર, કોપરૂં થયા પછી નાખવાં. એમાં રાતી કીસમીસની દરાખ ધોઈ શેર દુધી હોય તો બે તોલા જેટલી નાંખવી. મીઠું મોટી એક ચમચી નાખવું. એમાં તેલ ઉપર પ્રમાણે નાખવું.

(૩)

દુધી શેર હોય તો નવટાંક ચણાની દાળ પલાળવી. દુધીને હીંગ મરચાંનો વઘાર કરવો. ને વઘાર્યા પછી અડધી દુધી નાખ્યા પછી વચ્ચે ચણાની દાળ નાખવી. ઉપર પાછી દુધી નાખવી. મીઠું મોટી દોઢ પાટી ચમચી નાખવું. સંચોરો નાની ચમચી પાટી એક તેમાં નાખવો. હળદર ઉતારતી વખતે નાની એક ચમચી નાખવી. તેલ અધોળ નાખવું. પછી સારૂં કરવું હોય તો નવટાંક તેલ મૂકવું. અધોળ વઘારમાં ને અધોળ ઉપરથી. દુધીને છીણી પાણીથી ધોઈ વઘારવી. બજારની દાળ નવી હોય તો પાણી ન રેડવું. જરા પાણી છાંટવું. પાણી દુધી થાય કે રેડવું અથવા દુધી બધી

નાખી દીધા પછી રેડવું જેથી તેલનો ઉભરો આવે ને તેનાથી દુધી સીજી જશે. એજ પ્રમાણે મગની કે વાલની દાળ નાખીને કરવું. અંદર લીલાં મરચાં, આદુ, કોથમીર નાખવાં. તે નાખવું ન હોય તો સુકાં મરચાંની ભૂકી મોટી ચમચી ભરી નાખવી. કેરીની મોસમ હોય તો સહેજ ખટાશ આવે એ પ્રમાણે શેર દુધી હોય તો કેરીનું નાનું ફાડચું છીણીને, અથવા ઝીણી કકડી કરી અંદર નાખવું. એજ પ્રમાણે કરમદાની મોસમમાં કરમદાં પણ નંખાય.

(૪) દુધીમાં લીલોતરી શાકનો ભેળો

જો એક શેર દુધી હોય તો પાશેર બટાટા લઈ દુધી વઘારી એક વખત ઉછાળ્યા પછી બટાટા નાખવા. એમાં હીંગ, મરચાંનો વઘાર કરવો. તે થાય એટલે આદુ, મરચાં, કોથમીર નાખવાં. જો આદુ મરચાં ન નાખવાં હોય તો મરચાંની ભૂકી નાખવી. એમાં પણ ઉપર પ્રમાણે તેલ, મસાલો નાખવાં. આવીજ રીતે સુરણ ને શક્કરીયાં નાખવાં.

(૫)

દુધીને તુવેરના લીલવા, વટાણાના લીલવા, એ બધું સરખુંજ કરવું. શેર દુધી હોય તો પાશેર લીલવા નાખવા. લીલવાવાળું શાક દૂધપાણીથી પણ થાય અને વઘારીને પણ થાય.

દુધી ને ચોળીનો ભેળો.

દુધી ને પાપડીનો ભેળો.

દુધી ને ગુવાર સીંગનો ભેળો ને દુધી ને લીલા વટા-

ણાનો ભેળો થાય. એ વઘારીને પણ મૂકાય ને દૂધપાણી કરી પણ મૂકાય. દુધી ને પાપડીમાં પણ હીંગ મરચાંનો વઘાર કરી, શેર દુધી ને અડધો શેર પાપડી ચૂંટી ભરેલીના લીલવા કાઢવા ને ભરેલી ન હોય તો કકડા કરવા ને દુધીની વચમાં નાખવા. દૂધપાણીમાં, નવટાંક તેલ, અધોળ પાણી, સંચોરો નાની ચમચી અર્ધી નાખવો.

(૬) દુધીમાં વડીનો ભેળો

દુધી સાથે ચોળાની, મગની ને ભુરાં કોળાની કે ચણાના લોટની ડબક વડીનો પણ ભેળો થાય. દુધીનું શાક થયા પછી બધી વડી નાખવી ને ડબક વડી પણ પછી મૂકવી. વડીને વઘાર કરી સાંતળવી ને દુધી વઘારવી. એમાં આદુ, મરચાં નાખવાં. ઓછાં મરચાં ખાનારે મરચાં નાખવાં નહિ. મીઠું વગેરે ઉપર પ્રમાણે નાખવું. ડબક વડીને અડધી દુધી થયા પછી નાખવી ને દુધી વઘાર્યા પછી ચણાના લોટમાં મરચાં, હીંગ, ધાણાજીરૂં, મરચાંની ભૂકી નાખી લોટ, વડી મૂકાય તેવો, કરી શાકમાં મૂકવું.

ચણાના વેસણની દુધી

એકલી દુધીનું શાક થયા પછી બીજા વાસણમાં થોડું તેલ મૂકી ચણાનો લોટ ધીમે તાપે સાંતળી દુધીમાં નાખવો. મસાલો ઉપર પ્રમાણે નાખવો. લીલો મસાલો નાખવો ન હોય તો સૂકી ભૂકી નાખવી. કરમદાની મોસમ હોય તો કરમદાં પણ કેરીની માફક નાખી શકાય.

વેંગણનું શાક

વેંગણ સારાં તાજાં હોય તો પહેલું અધોળ તેલ મૂકી એકલો હીંગનો વઘાર કરવો. મીઠું શેરે મોટી ચમચી દોઢ ભરી નાખવું. હળદર નાખવી નહિ. નાખવી હોય તો નીચે ઉતારી નાંખવી. વેંગણ વાસી હોય તો પાણીમાં કકડા કરવા; એના કકડા બટેટા જેવા મોટા રાખવા. ઘણાં વેંગણ બફાતાં નથી તો તેમાં સહેજ સંચોરો નાખવો. શાક થોડા તેલમાં કરવું હોય તો તેમાં પાણી નાખવું. થોડા તેલમાં શાક કરવું હોય તો શેર વેંગણ હોય તો નવટાંક પાણી નાખવું. એકલી હીંગથી શાક વઘારવું. હીંગ સારી હોય તો નાની ચમચી અર્ધી ભરી નાખવી; ચોકખી ન હોય તો એક ચમચી નાખવી. મીઠું શેર શાક હોય તો મોટી ચમચી દોઢ ભરી નાખવું. આદાની કકડી ને લસણ ખાતાં હોય તો લસણ કોથમીર નાખવાં. દરેક શાકમાં અધોળ તેલ વઘારમાં નાખવું ને અધોળ તેલ ઉપર નાખવું. એને બે તાપ જરા સારા કરી ધીમે તાપે મૂકવું. સીઝી રહેવા માટે ઢાંકણું ચત્તું ઢાંકવું. વેંગણમાં નીચે મુજબ લીલો સૂકો ભેળો થાય છે.

ચોળી, પાપડી, મોગરી, બટાટા, સક્કરીયાં, સુરણ, મેથીની ભાજી, ટમેટા, મેથીની વડી, વાલની દાળ, ચોળાની વડી, મગની વડી.

ચોળીનો ભેળો–વેંગણ વઘારી અંદર ચૂંટેલી ચોળી વચમાં અડધા વેંગણ નાખ્યા પછી નાખવી. તેવીજ રીતે પાપડીનો, વટાણાનો, તુવેરના લીલવાનો ભેળો કરવો.

એમાં નાની ચમચી અર્ધો સંચોરો નાખવો ને નવટાંક પાણી નાખવું. એ બધું પાણી બળી જાય ને ઉપર તેલનું ફીણ આવે કે પછી લીલો મસાલો નાખી ઉતારવું.

મોગરીને વેંગણનું શાક

મોગરીને છીણીને મીઠું નાખી ચોળી નીચોવી અર્ધું વેંગણનું શાક થયા પછી અંદર નાખી દેવી. ધીમે તાપે મૂકવું. દરેક શાક જરા ચોંટેલું હોય તો સારૂં લાગે. મસાલો ઉપર પ્રમાણે નાખવો.

ટમેટા ને વેંગણ

વેંગણનું શાક તમામ બફાઈ જાય, પછી ટમેટા અંદર કકડા કરી નાખવા. આદુ, મરચાં, કોથમીર નાખવાં. મસાલો ઉપર પ્રમાણે નાખવો. દરેક શાક ઉપર તેલ તરે પછી ઉતારવું.

બટાકા ને વેંગણનો ભેળો

વેંગણને બટાટા સાથે મૂકવા. ઉપર પ્રમાણે વઘાર કરવો. મસાલો પણ ઉપર પ્રમાણે નાખવો. એજ પ્રમાણે શક્કરીયાં ને વેંગણનો ભેળો થાય. એમાં પણ વડી દુધીની માફક બાફ્યા પછી નાખવી.

વેંગણને મેથીની ઝીણી ભાજી

વેંગણનું શાક થયા પછી મેથીની ભાજી ધોઈ ઝીણી સમારી વેંગણ બફાઈ જાય ત્યારે નાખવી. કારણકે એને બફાતાં વાર નહિ લાગે; એમાં આદુની કકડી, લસણ ખાતાં હોય તો લસણની કકડી ને કોથમીર નાખવાં. વેંગણ છોલીને પણ થાય.

વેંગણ ને ચોળાની વડી

વેંગણને વઘાર્યા પછી મીઠું વગેરે નાખી વેંગણનું શાક તૈયાર થયા પછી બીજા વાસણમાં ચોળાની વડી વઘારી વેંગણમાં નાખવી. વેંગણ બફાય પછી નાખવી કે વેંગણને બફાતાં વાર નહિ લાગે. વડીમાં ખટાશ વેગણ થઈ ગયા પછી નાખવી. એજ પ્રમાણે મગની દાળની કે ભુરા કોળાની વડી નાખવી.

તુરીઆં

તુરીઆંને છોલી, આખાં ધોઈ, છીણી, હીંગ મરચાંના કકડાને રાઈથી વઘારવાં. પહેલી હીંગ નાની ચમચી અર્ધી, રાઈ ચમચી ૧, મીઠું મોટી ચમચી ૧, નાખવાં. તેલ જો પાણીવાળું કરવું હોય તો અડધા જેવડી ગોળ ને અડધો ઇંચ ઊંડી પળી બે નાખવું; ને હીંગ, રાઈ ને મરચાંથી વઘારવાં. અંદર સંચોરો નાની ચમચી ૧ નાખવો. શાક બફાઈ જાય કે ઉતારવું. એમાં નવટાંક જેટલું પાણી નાખવું ને લીંબુ નીચોવી ખાવું. દરેક શાકમાં લીલો મસાલો નંખાય ને એકલી મરચાંની ભૂકી પણ નંખાય.

તુરીઆં ને મગની દાળ

શેર તુરીઆંમાં નવટાંક મગની દાળ લેવી. બે ત્રણ કલાક અગાઉથી મગની દાળ પલાળી શાક કરતી વખતે સારી ધોવી. તુરીઆં ઉપર પ્રમાણે વઘારી અર્ધા થવા આવે કે મગની દાળ નાખવી. પહેલી નાખશો તો દાળ ગળી જશે. સંચોરો નાની ચમચી એક ને મીઠું ચમચી ૧॥ નાખવું.

હળદર નાખવી હોય તો દરેક શાકમાં ઉતારતી વખતે નાખવી; સંચોરો હળદર જોડે નાખવાં નહિ. તુરીઆંમાં નીચે પ્રમાણે લીલોતરી ને કઠોળનો ભેળો થાય છે.

ચણાની દાળ, વાલની દાળ, વટાણાની દાળ, ચોળી, કોળું, બટાટા, કાકડી, તુવેર, ડબકવડી.

તુરીઆં

ભેળો આ પ્રમાણે થાય. વાલની દાળ તુરીઆં મૂકીને વચ્ચે નાખવી. વાલની દાળ સવારે વહેલી કરવી હોય તો રાત્રે પલાળવી ને મોડી કરવી હોય તો સવારમાં પલાળવી. મસાલો ઉપર પ્રમાણે નાખવો. તુરીઆંના તમામ શાક ઉપર પ્રમાણે કરવાં. તુરીઆંને સૂકો ભેળો કરવો હોય તો તુરીઆં પાણીમાં છીનવાં. સંચોરો બધામાં નાખવો. ભેળાના તુરીઆં ના શાકમાં તેલ નવટાંક જોઈએ. એકલાં તુરીઆંમાં થોડું તેલ જોઈએ.

કોળું તુરીઆં

તુરીઆં શેર હોય તો અચ્છેર કોળું નાખવું. મસાલો ઉપર પ્રમાણે નાખવો. પહેલું કોળું વઘારી બે વળકાં વળે કે તુરીઆં નાખવાં. એમાં મસાલો ઉપર પ્રમાણે નાખવો. લીલો ભાવતો હોયતો લીલો-નહિ તો મરચાંની ભૂકી નાખવી. ભેળા વાળા શાકમાં પાણી રાખવું નહિ. પાણી બળી જાય ને તેલ છૂટું પડે એટલે શાક ઉતારવું.

કાકડી તુરીઆં

શેર તુરીઆં ને ૦॥ શેર કાકડી એકલાં તુરીઆંની

માફક કરવાં. તુરીઆંમાં કાકડી, કોળું ને ચણાની દાળનો ભેળો થાય. તેમાં લીંબુ સારૂં લાગે. તે સિવાયના ભેળામાં લીંબુ ન જોઈએ.

કોળાનું શાક

શેર કોળું હોય તો તેલ અધોળ મૂકવું ને ગરમ થાય કે મોટી ચમચી એક મેથી નાખવી. તે લાલ થાય કે હીંગ નાની ચમચી અડધી (ચોખ્ખી હોયતો ૦।) નાખવી. મરચાં નંગ ૩ ના કકડા નાખવા. વઘાર થાય એટલે કોળું વઘારવું. કોળાના કકડા અર્ધો ઇંચ જેટલા જાડા રાખવા ને આંગળીના બે વેઢા એટલા લાંબા રાખવા. કોળું વઘારી અધોળ તેલ ઉપર રેડવું. ઓછા તેલમાં કરવું હોય તો શેરે અધોળ જેટલું પાણી ને નાની ચમચી ૦। સંચોરો નાખવો. મીઠું મોટી ચમચી ૧।। ને હળદર ચમચી અર્ધી નાખવી. મરચાની ભૂકી ચમચી ૧ નાખવી. તીખું ખાતા હોય તેણે મરચાં વધારે નાખવાં. શાક બફાઈ જાય ને પાણી બળી જાય પછી ગોળ અધોળ જેટલો એટલે મોટા બટેટા જેટલો નાખવો. તે ઓગળી જાય ને તેલ છૂટે એટલે ઉતારવું.

કોળું

કોળાના કકડા મોટા એટલે લીંબુ જેવડા કરવા ને લોઈયામાં ઉપર પ્રમાણે વઘારવા. એમાં પાણી સંચોરો નાખવાં નહિ. એ બફાઈ લાલ થઈ જાય કે ગોળ મીઠું વગેરે ઉપર પ્રમાણે નાખવું.

કોળું ને વાલની દાળ–કોળાને વઘારી એમાં મેથી ન

નાખતાં હીંગ મરચાંનો વઘાર કરવો. એમાં ગોળ પણ ન નાખવો. મરચાંની ભૂકી નાખવી. આ પ્રમાણે નીચેના તમામ ભેળા કોળામાં થાયઃ

કોળુંને ગુવાર સીંગ, કોળું ને ચણાની દાળ, કોળું ને સૂકા વટાણા, કોળું ને લીલા વટાણા કે તુવેરના લીલવા. ભેળાવાળા કોળામાં વાલની દાળના ભેળાનું કોળું લખ્યું છે તે પ્રમાણે કરવું. લીલો ભેળો હોય તો લીલો મસાલો નાખવો. તેલ તો જેવી સ્થિતિ તે પ્રમાણે. ઓછું તેલ નાખવું હોય તો સહેજ પાણી નાખી ધીમે તાપે મૂકવું. સૂકા લીલા ભેળામાં અધોળ પાણી નાખવું ને નાની ચમચી અર્ધી સંચોરો નાખવો. પહેલાં દરેક વસ્તુને ઊંધું ઢાંકણું ઢાંકવું. પછી સીજવા મૂકતી વખતે ચત્તું ઢાંકવું.

કાકડી

કાકડીના શાકમાં તુરીયાં નંખાય. તુરીયાંને મગની દાળના ભેળા પ્રમાણે આ શાક કરવું.

ચીભડાં

ચીભડાંને છોલી એકલું તુરીયાં માફક થાય. ને તુરીયામાં જે ભેળો નંખાય તે ચીભડામાં નંખાય, ને એજ પ્રમાણે કરવું ઉપરથી લીંબુ લઈ ખાવું જેથી પિત્ત ન થાય.

ગલકાં

ગલકાનું શાક પણ તુરીયા માફક કરવું. એજ પ્રમાણે બધા ભેળા થાય.

પંડોળાં

પંડોળાંનું શાક તુરીયાં માફક જ કરવું. તેના પણ તુરીઆં માફક ભેળા થાય.

બટાકા

બટાકા છોલી કકડા કરી, હીંગ મરચાં રાઈથી વઘારવા. બટાકામાં તેલ નવટાંક જોઈએ. લીલો મસાલો ભાવતો હોય તો આદુ, મરચાં, કોથમીર, લસણ, લીલું કોપરૂં નાખવું. મીઠું મોટી બે ચમચી, હળદર અર્ધી ચમચી ને હીંગ નાની ચમચી અર્ધી, રાઈ ચમચી બે નાખવી. દરેક શાકમાં એટલું ધ્યાન રાખવું કે પહેલી રાઈ પછી હીંગ ને પછી મરચાં, આ પ્રમાણે નાખવું. ગરમ મસાલો પણ ભાવતો હોય તો નાખવો.

બટાકા ને કાંદા

બટાકા શેર ૦॥ અને કાંદા શેર ૧ લેવા. કાંદાને છીની ધોઇ પહેલા વઘારવા. એમાં હીંગ ન નાખવી. અર્ધા કાંદા થાય કે બટાકા નાખવા. પછી મીઠું, હળદર, લીલો મસાલો નાખવો. હળદર વગેરે ઉપર પ્રમાણે નાખવું. જો કેરીના દિવસ હોય તો શાક થઈ ગયા પછી શેરે નાનો એક મરવો ઝીણી કકડી કરી નાખવો. લીલું કોપરૂં, કોથમીર અને એક ચમચી ખાંડ નાખવાથી શાક સારૂં થશે.

બટાકા ને ટમેટા

બટાકાના ખાટાં બોર જેવડા કકડા કરવા ને ઉપર પ્રમાણે વઘારવા. બટાકા બફાઈ ગયા પછી ટમેટા નાખવા.

ટમેટા નાખ્યા પછી તમામ મસાલો ઉપર પ્રમાણે નાખવો. એમાં પણ ખાંડ નાખવી જેથી ટામેટા ખાટા ન લાગે.

બટાકા ને મેથીની ભાજી

બટાકા શેર હોય તો મેથીની ભાજી પંદર પણી સુરતી અથવા અચ્છેર લેવી. બટાકા આગળના શાક પ્રમાણે વઘારી બફાઈ રહે કે મેથીની ભાજી ઝીણી છીની હોય તે અંદર નાખવી ને થાય કે ઉતારવી. એમાં ગરમ મસાલો ન નાખવો. બાકી બટાકાનો તમામ મસાલો નાખવો, એમાં સંચોરો નાખવો નહિ.

કારેલાં ને બટાકા

બટાકા શેર હોય તો કારેલાં અચ્છેર જોઈએ. બટાકા થાય કે કારેલાં નાખવાં, એમાં ગરમમસાલો ન નાખવો. ધાણા જીરૂ શાક તયાર થયા પછી નાખવું. ખાંડ પણ નાખવી નહિ.

બટાકા ને વડી

મગની દાળની વડી પહેલી વઘારી તળાઈ રહે કે બટાકા અંદર નાખવા. સહેજ પાણી છાંટવું. આ શાકમાં મીઠું લીલો મસાલો ઓછો નાખવો. રસાવાળું ભાવતું હોય તો પાણી વધારે નાખવું. આમાં પણ ગરમ મસાલો ન નાખવો. બાકી તમામ મસાલો આગળ માફક નાખવો.

કાલિંગડાં

કાલીંગડાંનું શાક પણ દુધીના શાક માફક કરવું. એમાં પણ એટલા જ ભેળા થાય.

બટાકા ને ચણાની દાળ

બટાકા વઘારી તેમાં ચણાની દાળ નાખવી. એવી જ રીતે વટાણાની, વાલની દાળ નાખી શાક કરવું.

સુરણ

સુરણને હીંગ, મરચાં, રાઈથી વઘારી બટેટા માફક કરવું.

ટમેટા

ટમેટાને હીંગ, મરચાં ને રાઈનો વઘાર કરવો ને બે ફાડચાં કરી વઘારવા. અંદર ગરમમસાલો ધાણાજીરૂં, આદુ, મરચાં, કોપરૂં, કોથમીર નાખવાં. શેર ટમેટા હોય તો બે ચમચી ખાંડ નાખવી.

ટમેટાને તુવેરના લીલવા

તુવેરના લીલવાને દૂધ પાણી કરી મૂકી બફાય કે તેમાં ટમેટા નાખવા. એમાં લીલો મસાલો નાખવો. સહેજ ખાંડ નાખવી. કોપરૂં, કોથમીર, આદુ, મરચાં નાખવાં. ગરમ મસાલો નાખવો નહિ. એવીજ રીતે વટાણા પણ નંખાય. ને ચણાની દાળને ટમેટા પણ થાય. ચણાની દાળને ટમેટામાં ગરમ મસાલો નાખવો. ને તેમાં આગળ પ્રમાણે ખાંડ નાખવી.

વેંગણનું ભડત

વેંગણને છેડે દાતણ ખોસી ઘરને વાડો હોય તો ત્યાં વેંગણ મૂકી ઉપર છાણાં મૂકી સળગાવવું. વાડાની સગવડ ન હોય તો મોટી ગોળીની ઠીબ કાઢી, વેંગણ ઉપર જરા તેલ ચોપડી, દાતણ ખોસી તેને ઠીબમાં ગોઠવવું. ઉપર

એકબે પત્રાળી ઢાંકવી, અને તે ઉપર મટોડાંનો પત્રાળી બળે નહિ તે માટે પાતળો થર કરવો. ઉપર અંગારા સળગાવવા. કલાક થયા પછી જોવું. વેગણ બફાઇ ગયાં હોય તો બહાર કાઢી તેને એક પાટલા ગોઠવી, ઉપર બીજો પાટલો ઢાંકી દેવો એટલે બધું પાણી નીકળી જશે. પાટલો ઢળતો મૂકવો. પાણી નીકળી રહ્યા પછી તેને છોલી નાખવાં. પછી અધોળ તેલ મૂકી, હીંગ નાની ચમચી એક નાખી વધારવાં. ઉપર પાછું અધોળ તેલ નાખવું. પાણી બધું બળી રહે ને વેંગણ ચોંટે એટલે ઉતારવું. એમાં આદુની કકડી, કોથમીર, લીલું લસણ હોય તો તે અથવા સૂકા લસણની કકડી નાખવી. ખાતી વખતે દહીં ભેળી ખાવું. હળદર નાખવી નહિ.

વેંગણનું ભડત બીજી રીતે

વેંગણને તપેલામાં મૂકીને પણ બફાય. બફાયા પછી આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે વઘાર કરી મસાલો નાખવો.

કાંદા ને મેથી

અધોળ તેલ મૂકી છીણેલા કાંદાને મેથી, હીંગ, મરચાંથી વઘારવા. મેથી લાલ થવા દેવી. પછી કાંદા નાખવા. કાંદાને પાણીમાં છીણવા. તે પછી નીતારીને વઘારવા. એમને એમ છીણ્યાથી કાંદા કડવા થઈ જાય. તેમાં મીઠું મોટી ચમચી દોઢ ભરી નાખવી. હળદર નાની ચમચી એક નાખવી. મરચાંની ભૂકી મોટી ચમચી એક ભરી નાખવી.

કાંદા ને ચણાની દાળ

કાંદામાં ચણાની દાળ, વાલની દાળ, વટાણાની દાળ નંખાય. એમાં ફક્ત હીંગ, મરચાંનો વઘાર કરવો. લીલો મસાલો નાખવો હોય તો નંખાય.

કાંદા ને સુરણ

કાંદાને સુરણ, બટેટાને કાંદાની માફક કરવાં.

કાંદાને ટમેટાં

કાંદાને છીણી વઘારીને કાંદા બફાઈ જાય કે તેમાં ટમેટા નાખવા. તેમાં લીલો મસાલો, ગરમ મસાલો ને એક ચમચી ખાંડ નાખવી. શેર કાંદા હોય તો પાશેર ટમેટા નાખવા.

કાંદા ને કારેલાં

કાંદા શેર એક અને કારેલાં શેર અડધો લેવાં. કાંદાને છીણી હીંગ, મરચાં, રાઈથી વઘારીને બફાય એટલે કારેલાં છીણી એમાં મીઠું નાખી ચોળી નાખવાં. પછી કાંદામાં નાખી દેવાં. એમાં આદુ મરચાં નાખવાં. આદુ સોપારીનાં બે ફાડચાં જેટલું નાખવું. મરચાં જે પ્રમાણે તીખું ખાતાં હોય તે પ્રમાણે નાખવાં. ઓછામાં ઓછાં બે, ત્રણ નાખવાં. આ શાકને ધતુરાપાક કહે છે. આ શાક તપેલીમાં કરવું. દરેક શાકમાં આદુ મરચાં ઉપર પ્રમાણે નાખવાં. અને દરેક શાક તપેલીમાં કરવું.

શાકને હલાવવા માટે હંમેશાં કલાઈવાળો પીત્તળનો તવેથો રાખવો આથી શાક કાળું પડશે નહિ.

કોબીજનું શાક

કોબીજને આખું ધોઈ નાખવું. એને ઝીણું છીણી વધારે બાફેલું કરવું હોય તો મીઠું નાખી ચોળી નાખવું. પછી રાઈ ચમચી એક વધારમાં નાખવી. હીંગ નાની ચમચી અડધી ને સારી હોય તો પા ચમચી નાખવીં. મરચાંના કકડા નાખવા. તેલ અધોળ મૂકી તેમાં બધો વધાર નાખવો. વધાર થાય કે કોબીજ વધારવી. સંચોરો નાની ચમચી એક નાખવો. હળદર ચમચી અર્ધી નાખવી. શાક બફાય કે ઉતારી લેવું. એમાં લીલો મસાલો ભાવતો હોય તો નંખાય. ધાણા જીરૂં અને મરચાંની ભૂકી ભાવતી હોય તો તે નાખવાં. એમાં ગરમ મસાલો પણ નંખાય. ગરમ મસાલા જોડે સહેજ ખાંડ નાખવી તથા ઉપરથી લીંબુ નીચોવવું.

કોબીજ

ઉપર પ્રમાણે કોબીજ છીણી, વધાર કરી, કાચું ભાવે તો ઉતારી લેવું. તેમાં ફક્ત હળદર મીઠું ને મરચાંની ભૂકી નાખી હલાવી ઉતારી લેવું. બફાવા દેવું નહિ. વધાર ઉપર પ્રમાણે કરવો. ગરમમસાલો ને ખાંડ નાખવાં નહિ.

કોબીજ ને બટાકા

કોબીજને ઉપર પ્રમાણે વધારી તેમાં બટાકા છીણી કકડા કરી નાખવા. એમાં લીલો મસાલો ભાવતો હોય તો તે નહિ તો સૂકો મસાલો નાખવો. આદુ, મરચાં, ધાણા જીરૂં, કોથમીર, ખમણેલું કોપરૂં નાખવું. તેમાં ખાંડ નાખવી નહિ.

પાકાં કેળાં ને મેથીની ભાજી

કેળાંના કકડા કરવા. મેથીની ભાજીને જીરૂં રાઇ મરચાંથી વઘારી મેથી સારી થાય કે કેળાં નાખવાં. અંદર આદુ મરચાં મીઠું કોથમીર લીલું કોપરૂં નાખવું. તથા ઉપર પ્રમાણે તેલ નવટાંક મૂકવું.

કોબીજ ને ચણાની દાળ

શેર કોબીજ હોય તો નવટાંક ચણાની દાળ લેવી. કોબીજને છીણી, મીઠું નાખી ચોળ્યા પછી વઘારવું. એમાં ચણાની દાળ જે ચાર કલાક અગાઉથી પલાળેલી હોય તે નાખવી. ચણાની દાળ સારી ધોયેલી હોવી જોઈએ. ઉપર પ્રમાણે બધો મસાલો નાખવો. આવીજ રીતે તુવરના લીલવા કે વટાણાના લીલવાનો ભેળો પણ થાય. ઘણાં કોબીજને ચણાની દાળમાં ગોળ આમલી નાખે છે. ગોળ આમલીમાં ચણાની દાળવાળું કોબીજ સારૂં લાગે.

કોલી ફ્લાવર

કોલી ફ્લાવરને આખું ધોઈ નાખવું. પછી એની મોગરા જેવી કળી હોય તે આખી રાખવી. ઝીણી કચુંબર કરવી નહિ. એમાં દૂધપાણી (એટલે અધોળ પાણી ને નવટાંક તેલ) કરી સંચોરો ચમચી અર્ધો નાખવો. પછી છીણેલું કોબી ફ્લાવર નાખી દેવું. મોટી ચમચી બે પાટી મીઠું નાખવું. આદુ, મરચાં, લસણ વગેરે નાખવાં. આદુ રૂપીઆભાર નાખવું. લીલું લસણ રૂપીઆભાર, કોથમીર બે પણી લેવી ને ખમણેલું કોપરૂં પા વાટી

લઈ નાખવું. ગરમ મસાલો મોટી ચમચી એક ભરી નાખવો. મોટી ચમચી બે ભરી મીઠું નાખવું. ખાંડ એક ચમચી નાખવી. મરચાં તીખું ખાતા હોય તે પ્રમાણે નાખવાં. આમાં પણ કોબીજ પ્રમાણે તેના જેટલાજ ભેળા થાય.

બેસણીઆ કોલી ફ્લાવર

કોલી ફ્લાવરને સમારીને કઢાઇમાં પાશેર તેલ મૂકી તળવું. ગુલાબી રંગનું થાય કે ચણાના લોટમાં ધાણા જીરૂં, ગરમ મસાલો મરચાંની ભૂકી, મીઠું હળદર નાખવું. આ ચણાનો મસાલાવાળો લોટ તળેલા ફ્લાવરમાં નાખીને હલાવવું. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે લોટ બળી જાય નહિ. ધીમે તાપે હલાવવું. લોટ બરોબર શેકાઈ જાય કે ઉતારી લેવું. આજ પ્રમાણે કોલી કાંદાનું શાક થાય.

મોગરી

મોગરીને સમારી તેને મીઠાથી ચોળી પાણી કાઢીને તપેલીમાં તેલ મૂકી હીંગ, મરચાં રાઇનો વઘાર કરવો. કાચી કરવી હોય તો વઘારીને ઉતારી લેવી અને બફાવા દેવી હોય તો ધીમે તાપે મૂકી નાની પા ચમચી સંચોરો નાખવો. અને ખાતી વખતે તેમાં લીંબુ નીચોવીને ખાવું.

મોગરીને મેથીની ભાજી

મોગરીને ઝીણી સમારી ધોઈને મીઠું દઈને નીચોવવી. પછી એક શેર મોગરી હોય તો અર્ધો શેર મેથીની ભાજી લેવી. તેને પણ મોગરીની માફક સમારીને નીચોવવી. પછી પહેલાં મોગરીને રાઈ, હીંગ, મરચાંનો વઘાર કરી

મોગરી થાય એટલે મેથીની ભાજી નાખવી અને પછી હળદર નાખવી. ખાતી વખતે લીંબુ લેવું.

શક્કરીઆં ને બટાકા

શક્કરીઆં બટાકાને છોલીને ધોઈ નાખવાં. શેર બટાકા એ અચ્છેર શક્કરીઆં લેવાં. તપેલામાં હીંગ, મરચાં ને રાઈનો તેલમાં વઘાર કરીને વઘારવાં. પહેલાં તેલ અધોળ લેવું અને એથી ઓછા તેલમાં કરવું હોય તો સ્હેજ પાણી છાંટવું. પહેલાં બે તાપ કડક રાખવા અને ઢાંકણું ઊંધું ઢાંકવું. પછી તાપ ધીમો કરી અધોળ તેલ બીજું નાખી ઢાંકણું ચત્તું ઢાંકવું. તેમાં લીલાં આદુ મરચાં કોથમીર લસણ નાખવાં. અને તે ન હોય તો સૂકાં મરચાંનો ભૂકો નાખવો.

ચોળી

૧ શેર ચોળી લઇ જાડી હોય તો તેના દાણા કાઢવા; કુમળી હોય તેના અડધા ઈંચ જેટલા વાળા (નસો) કાઢીને કકડા કરવા. તેને ધોઇને નીતરતી કરવી. શેર ચોળીમાં સવાશેરીયા તપેલી લેવી. તેમાં પાશેર પાણી નવટાંક તેલ, નાની એક ચમચી સંચોરો નાખી ચોળી નાખવી. પછી મોટી બે ચમચી મીઠું નાખવું. તાપ સખત રાખવો કે ચોળી લીલી ને લીલી રહે. ઢાંકણું ઊંધું ઢાંકવું. અર્ધી થાય કે આદુ મરચાં નાખવાં, ઉતારતી વખતે કોથમીર લસણ નાખવાં. કોથમીર અને લીલું લસણ અધોળ જેટલાં લેવાં. લીલું લસણ ન હોય તો લસણની કળી બાર લેવી.

ચોળી અને બાટીનું શાક

ઉપર પ્રમાણે ચોળી લઈને શાક મૂકવું. પાણી થોડું વધારે લેવું. ચોળી થોડી બફાય એટલે એક થાળીમાં પાશેર ઘઉંનો રવો લેવો અને નવટાંક ચણાનો લોટ લેવો. તેમાં મુઠી વળતું મોણ દઈને ધાણા, જીરૂં, હીંગ, સૂકાં મરચાંનો ભૂકો મીઠું દોઢ ચમચી નાખવાં. એમાં હળદર નાખવી નહિ. બાટીનો લોટ સામટો બાંધવો નહિ. બાટી એક રૂપીઆના ચકતા જેવડી વાળવી. બાટીની જાડાઈ પા ઇંચ જેટલી રાખવી. બહુ જાડી રાખવી નહિ. બાટીમાં લીલો મસાલો પણ નાખી શકાય.

ચોળી અને મેથીની ભાજીનાં મુઠીયાં

શેર ચોળી લઈને ઉપર પ્રમાણે મૂકવી. મેથીની ભાજીની મોટી પણી હોય તો અચ્છેર લેવી અને સુરતી પણી હોય તો દસ મેથીની ભાજીની પણી લેવી. મેથીની ભાજી સમારીને મીઠાથી ચોળી નાખવી અને પાણી કાઢી નાખવું. બાટી પ્રમાણે લોટ બાંધવો. તેમજ લીલો અને સૂકો મસાલો નાખવો. ચોળી થાય ત્યારે મુઠીયાં બે ઈંચિ જેટલાં લાંબાં અને એક ઈંચિ જેટલા જાડાં રાખીને ચોળીમાં મૂકવાં. બહુ કઠણ વાળવાં નહિ. આજ પ્રમાણે દુધીનાં મુઠીઆં મૂકી શકાય. દૂધીનાં મુઠીયાંમાં સ્હેજ સંચોરો નાખવો.

ગુવારસીંગ

શેર ગુવાર સીંગને આખી કરવી હોય તો ડાખળાં કાઢી, પાણીમાં ધોઈ, ચોળીની માફક ઉપર પ્રમાણે મૂકવી.

ગુવારસીંગના પોણા ઇંચ પ્રમાણે કકડા કરીને ઉપર પ્રમાણે મૂકવા. આ ગુવારસીંગમાં આદુ, મરચાં, લસણ, લીલું કોપરૂં નાખવું. સુકા મસાલાની કરવી હોય તો હીંગ મરચાંથી વઘારી, અંદર સંચોરો નાખી, અડધી બકુાય કે અજમો મોટી એક ચમચી નાખવો અને સૂકાં મરચાંનો ભૂકો જે પ્રમાણે તીખું ખાતાં હોય તે પ્રમાણે નાખવો. ગુવારસીંગમાં પણ ચોળીની માફક દરેક જાતનાં મુઠીયાં મૂકી શકાય.

વાલોળ

શેર વાલોળ લઇ એને ચૂંટીને નસો કાઢી એક ઇચ જેવડા કકડા કરવા. પછી ચોળીના શાકની માફક દૂધ પાણી કરી મૂકવી. એમાં પણ લીલો મસાલો ચોળીના શાક માફક જ નાખવો. એમાં અજમો પણ નાખી શકાય. અજમો નાખવો હોય તો લસણ ન નાખવું.

ફણુસી

શેર ફણુસી લઈ વાલોળ માફક ચૂંટી નસો કાઢી એક ઇંચિ (બે વેઢા) જેટલા કકડા કરી વાલોળ માફક જ મૂકવી. એમાં લીલો મસાલો નાખવો. અજમો નાખવો નહિ.

લીલા તુવેરના લીલવા

શેર લીલા તુવેરના દાણા લઇ ચોળી માફક જ દૂધપાણી કરીને મૂકવા. એમાં પણ મેથીની ભાજીનાં મુઠીયાં, દુધીનાં મુઠીયાં તથા ઘઉંની બાટી મૂકી શકાય. આજ પ્રમાણે લીલા વટાણા તથા લીલા ચણાનું શાક પણ થાય છે.

પાપડી

શેર પાપડી લઈ તેની નસો કાઢી કુમળીના કકડા એક ઇંચ જેવડા કરી પાણી પાશેર, તેલ નવટાંક, મોટી એક ચમચી સંચોરો લઈ એ બધાનું દૂધપાણી એક તપેલીમાં કરી, તેમાં ચૂંટેલી પાપડી નાખવી અને મોટી બે ચમચી મીઠું નાખવું. પછી પાપડીનું તપેલું ખૂબ સખત તાપમાં મૂકવું. ૧ શેર પાપડી હોય તો દોઢશેરીઆ તપેલું લેવું. તાપ બીલકુલ નરમ પડવા દેવો નહિ. બધું પાણી બળી જાય અને તેલનું ફીણ ઉપર આવે અને બફાઈ જાય કે અંદર દોઢ રૂપીઆભાર આદુ, લીલાં દસ મરચાં, અધોળ કોથમીર, અધોળ લીલું લસણ અને અધોળ લીલું કોપરૂં નાખવાં.

પાપડી અને સુરણ

ઉપર પ્રમાણે પાપડી લઈ, ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખી, પાપડીનો એક ઉભરો આવે એટલે અર્ધો શેર સુરણને છોલી, આખું ધોવું. કકડા મૂકવા હોય તો ખારેકી મોટા બોર જેવડા કકડા કરીને પાપડીમાં મૂકવા અને ઉપર પ્રમાણેજ લીલો મસાલો નાખવો. સુરણને છીનીથી છીણી તેનું છીન પાપડીમાં નાખી શકાય. સુરણ બફાય એટલે નીચે ઉતારતી વખતે લીલો મસાલો અને લીલું ખમણેલું કોપરૂ નાખવાં. ગળપણ ભાવતું હોય તો એક ચમચી ખાંડ નાખવી.

પાપડી અને બાટી

ઉપર પ્રમાણે પાપડી લઈ, ઉપર પ્રમાણે દરેક મસાલો નાખી, થોડી થવા આવે એટલે જે પ્રમાણે ચોળીમાં ઘઉંની

બાટી મૂકીએ તે પ્રમાણે મૂકવી. એમાં પણ ચોળીની માફક દરેક જાતનાં મુઠીયાં જેવાં કે મેથીની ભાજીનાં, દુધીનાં વગેરેનાં મૂકી શકાય. (પાલખ, ભરૂચી ભાજીનાં, કોથમીર, લસણનાં પણ મૂકાય.)

પાપડી અને રતાળુ

ઉપર પ્રમાણે પાપડી લઈ, ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખી, પાપડી થોડી થાય કે અંદર રતાળુ કંદ અર્ધો શેર લઈ તેને છોલીને મોટા લીંબુ જેવડા કકડા કરી પાપડીની અંદર મૂકવા. થઈ જાય કે લીલો મસાલો ઉપર પ્રમાણે નાખી શાક ઉતારી લેવું.

પાપડીનું ઉંધીયું

પાંચશેર પાપડી લઈ તેમાંથી ડંખવાળી, સડેલી, ખરાબ પાપડી કાઢી લઈ તાજી પાપડી હોય તો ધોઈ નાખવી અને વાસી હોય તો એક કલાક પાણીમાં પલાળી રાખી પછી કાઢીને નીતરતી કરવી. પાંચ શેર પાપડીમાં રતાળુ કંદ દોઢ શેર, રવૈયાં વેંગણ ૧ શેર, શક્કરીયાં ૧ શેર, બટાકા ૧ શેર, ચીભડું ૧ શેર, કેળાં ૧ ડઝન લેવાં. રતાળુ કંદને છોલીને મોટા કકડા કરવા, અને બટાકાને છોલવા. તેજ પ્રમાણે શક્કરીયાંને પણ છોલવાં. પછી એ દરેકમાં મસાલો ભરવો હોય તો વચ્ચેથી કાપીને ભરવો. આ ત્રણે વસ્તુ માફક વેંગણ, ચીભડાં અને કેળાંને પણ વચ્ચેથી કાપી મસાલો ભરવો. ૧ લીલું નાળીયેર લઈને તેને છોલીને એક થાળીમાં લઈ ખમણીથી ખમણવું. કોથમીર

અધી શેર અને અધો શેર લસણ લઈ એને પણ ઝીણાં સુધારવાં. પાશેર આદુ અને પાશેર લીલાં મરચાં લઈ તેને વાટી નાખી પછી બધો મસાલો એકઠો કરવો. એ મસાલામાં મોટી સાત ચમચી મીઠું નાખવું. ધાણાજીરૂં પાશેર લેવું. પછી મોટી ચમચી ભરી સંચોરો નાખવો. બે ભાગ જેટલો મસાલો ઉપરની વસ્તુઓને વચ્ચેથી કાપીને ભરવો અને એક ભાગનો મસાલો પાપડી માટે રહેવા દેવો. પાંચ શેર પાપડી એક થાળામાં લઇ એ પાપડીમાં અધો શેર તેલ નાખવું. મોટી ચાર ચમચી ભરી સંચોરો નાખવો. મોટી સાત ચમચી મીઠું નાખવું. ૧ રૂપીઆભાર અજમો સાફ કરીને નાખવો. પછી પંદર શેરના માપનું તપેલું લઈ દોઢ શેર તેલ નાખવું. પહેલાં પાપડી બધી અંદર નાખવી. પછી એક ઉછાળો આવે એટલે પાપડીને ઉછાળી કેળાં અને ચીભડાં સિવાય દરેક વસ્તુ અંદર મૂકી દેવી. બફાવા આવે એટલે ચીભડાં અંદર મૂકવાં. છેવટે બધું બફાઈ જાય ત્યારે ઉપરથી કેળાં મૂકવાં. આ ઉંધીયાને ઉછાળી-નેજ હલાવવું કે અંદર વસ્તુઓ આખી જ રહે. કેળાં નાખ્યા પછી હલાવવું નહિ. તાપ કડક રાખવો. બફાઈ જાય ત્યારે ઊનું રહે એટલોજ દેવતા સગડીમાં રાખવો. ઉપરની વસ્તુઓ—રતાળું કંદ શક્કરીયાંના મોટા કકડા કરીને મસાલામાં રગદોળીને પણ મૂકી શકાય. બટાકાનાં બે ફાડચાં કરવાં. આજ પ્રમાણે ચોળીનું, લીલી તુવેરનું, ફણસીનું અને વાલોળનું ઉંધીયું પણ થાય.

માટલાનું પાપડીનું ઉંધીયું

પંદર શેરીયા માટલું લઈ આગલે દહાડે તેને દીવેલ ચોપડવું. ઉપર પ્રમાણે પાપડી અને બીજી વસ્તુઓ લઈ તેમાં ઉપર પ્રમાણેનો મસાલો ભેળવી તૈયાર કરવો. પાપડીમાં ફક્ત પાશેર તેલ અને આગળ લખ્યા પ્રમાણે સંચોરો, અજમો ભેળવીને તેમાં રગદોળેલી અર્ધી પાપડી માટલામાં નાખવી. વચ્ચે કેળાં સિવાય દરેક વસ્તુ મૂકી દેવી. પછી ઉપર બાકી રહેલી પાપડી નાખવી. છેવટે કલ્હારના પાનનો અને તે ન મળે તો ખાખરાના પાનનો ડૂચો મારવો. અડધું માટલું રહે એવડો ખાડો કરવો. એ ખાડામાં પતરાવળી મૂકવી. તેના ઉપર ત્રણ પાપડી મૂકવી. પછી માટલું ઉંધું પાડવું. એના પર કરાંઠી અને છાણાં સળગાવવાં. માટલું ખૂબ લાલ થાય અને તપી જાય એટલે થોડીવાર રહેવા દેવું. પછી થોડીવાર રહીને માટલું ઉપાડી લેવું અને મોટી કથરોટમાં મૂકવું. પતરાળી પર જે ત્રણ પાપડી મૂકી હોય તે પાપડી બફાઈ જાય તો જાણવું કે માટલાની અંદરની પાપડી બફાઇ ગઈ છે. ખાતી વખતે ઉપરથી તેલ લઈને ખાવું. આ જાતનું ઉંધીયું ખેતર કે વાડીમાં થઈ શકે. ગામડાના લોકો તુવેરની સીંગને પાણીમાં બાફી અજમો નાખીને પણ બનાવે છે.

પાકી કેરીનું શાક

કાપવાની પાકી કેરી નંગ ૬ લેવી. તેના કકડા કરી એક તપેલીમાં નવટાંક તેલ લઇ, હીંગ મરચાં રાઇનો વધાર

કરી, એ કકડા નાખવા. મીઠું મોટી એક ચમચી નાખવું. કેરીને ધીમે તાપે મૂકવી. બફાયેથી ઉપરથી મરચાંની ભૂકી નાખી ઉતારી લેવું. ઉપરથી થોડી ખાંડ નાખવી.

ચણાના લોટનું વેસણ

શેર ચણાનો લોટ લેવો. પહેલાં પાશેર કાંદાને ઝીણા સમારી તેલમાં લાલ તળી નાખવા. તેમાં બે વાડકા પાણી નાખવું. પાણી ઉકળે એટલે અંદર ચણાનો લોટ નાખતા જઈ હલાવવું. પછી ધીમે તાપે મૂકી અંદર લીલાં આદુ-મરચાં મળીને નવટાંક નાખવાં. મોટી ત્રણ ચમચી મીઠું નાખવું. બફાઈ રહે એટલે લીલું કોપરૂં અડધી વાટી, કોથમીર નવટાંક, લીલું લસણ અધોળ અને સુકું હોય તો લસણનો એક કળો નાખવાં. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે અંદર લોટની ગાંગડી ન થઇ જાય. બીજી રીતે પણ વેસણ થઈ શકે. જ્યાં લીલો મસાલો ન મળે ત્યાં ઉપર પ્રમાણે લોટ લઈ તેને હીંગ મરચાંને રાઈથી વઘારી બદામ કે ગરમ મસાલો અને ધાણાજીરૂં નાખવાં.

કાચી કેરીનું શાક

શેર કાચી કેરી લઇ તેને છોલીને ઝીણા કકડા કરી હીંગ, મરચાં, રાઈથી વઘારી ધીમે તાપે બફાવા દેવી. બફાય કે અંદર મોટી બે ચમચી મીઠું નાખવું અને ૧ શેર ગોળ નાખવો. ગોળને બદલે ખાંડ પણ નાખી શકાય. મોટી એક ચમચી ભરીને મરચાંની ભૂકી નાખવી. મોટી બે ચમચી ધાણાજીરૂં નાખવું.

ચણાના લોટની ગોળીનું શાક

શેર ચણાનો લોટ લઈ એમાં અધોળ તેલનું મોણ દેવું. અંદર ત્રણ ચમચી મરચાની ભૂકી નાખવી. મોટી દ ચમચી મીઠું નાખવું એક ચમચી હળદર નાખવી. મોટી બે ચમચી ધાણાજીરૂં નાખવું. પછી તેનો લોટ બાંધવો અને ચણા જેવડી ગોળી વાળી એને તેલમાં તળી નાખવી પછી કાંદા સાથે કરવી હોય તો અધોં શેર કાંદાને સાંતળી ને તેમાં એ ગોળી નાખવી. કાંદા વગર કરવી હોય તો હીંગ મરચાંને રાઈનો વધાર કરવો.

ચણાના બટાકાનું શાક

શેર ચણાના લોટમાં લીલો મસાલો નાખવો હોય તો તેમ અગર સૂકો મસાલો નાખવો હોય તો ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખી બટાકા જેવડા ગોળા કરવા. એ તપેલીમાં પાણીનું અધરણ મૂકવું. અધરણ ઉકળે એટલે અંદર ગોળા નાખી દેવા. બફાય કે બ્હાર કાઢી ઠંડા પડે એટલે હીંગ મરચાંને રાઈથી વધારવા. આજ પ્રમાણે ચણાના ગાંઠી યાનું શાક થાય.

પ્રકરણ ૧૫ મું

બધી જાતનાં રવૈયાં

વેંગણનાં રવૈયાં

શેર રવૈયાં વેંગણને આખાં ધોઈ ઉપરનાં ડીંટાં અડધાં કાપી, આગળથી છોડાં કાઢી લઈ, તેની ચાર ચીરી કરવી. નવટાંક કોથમીર, લીલું લસણ, લીલું કોપરૂં અડધી વાટી, મોટી ત્રણ ચમચી ધાણાજીરૂં, અધીં ચમચી હળદર, મોટી બે ચમચી ખાંડ, નાની એક ચમચી સંચોરો અને આદુ-મરચાં નવટાંકઃ આ બધો મસાલો એકઠો કરી રવૈયાં વેગણની ચાર ચીરી કરી હોય તેમાં ભરવો. પછી એક તપેલીમાં પાશેર તેલ મૂકી તેમાં રવૈયાં વેંગણ મૂકવાં. થોડા તેલમાં કરવાં હોય તો એક તાપ સખત આપી નવટાંક તેલ મૂકી સ્હેજ પાણી છાંટી ધીમે તાપે મૂકવાં અને ઉછાળી ઉછાળીને કરવાં. સૂકા મસાલાનાં રવૈયાં વેંગણ કરવાં હોય તો દોઢપાશેર ચણાનો લોટ વધારે મોણ દઈ અંદર મોટી ચાર ચમચી ધાણાજીરૂં, બે ચમચી મીઠું, હળદર, સંચોરો ઉપર પ્રમાણે, મોટી બે ચમચી મરચાંની ભૂકી નાખવાં અને ભાવતી હોય તો ઉપર પ્રમાણે ખાંડ નાખવી.

બટાકાનાં રવૈયાં

શેર બટાકા લઈ છોલી આખા ધોઈ આડી અવળી બે ચીરી કરી ઉપર પ્રમાણે લીલો કે સૂકો મસાલો ભરવો

અને એજ પ્રમાણે શાક કરવું. તુવેરના તેમજ વટાણાના અને પાપડીના લીલવા છુંદીને લીલા મસાલામાં ભેળવી તે પણ દરેક રવૈયા શાકમાં ભેળવી શકાય. તેમજ સૂકા મસાલામાં કાંદા ઝીણા સમારી ભરવા. આજ પ્રમાણે શક્કરીયાં, રતાળુંકંદ, સુરણના કકડા કરી ઉભી ચીરી કરી મસાલો ભરવો અને ઉપર પ્રમાણે રવૈયાંનું શાક કરવું. આ રવૈયાંમાં તેલ થોડું વધારે લેવું. અને સંચોરો નાખવો નહિ.

કાંદાનાં રવૈયાં

શેર કાંદા લઇ ઉપર પ્રમાણે લીલો સૂકો મસાલો ભરી કઢાઈમાં પાશેર તેલ મૂકી ઢાંકણું ઢાંકવું નહિ. કાંદા અને પાકા ટમેટાનાં રવૈયાં કરવાં હોય તો ઉપર પ્રમાણે કાંદા કરી અને તે થઈ જાય કે અંદર મસાલો ભરેલા મૂકી દેવા. થોડી વાર રહેવા દઈ લાલ થઈ જાય અને પાણી બળી જાય કે ઉતારી લેવાં. આજ પ્રમાણે કાચા ટમેટાનાં રવૈયાં કરવાં. આજ પ્રમાણે નીચેની વસ્તુઓનાં રવૈયાં થાયઃ

૧ કારેલાં ૨ ચીભડાં, ૩ ભીંડા, ૪ ટીંડોરાં, ૫ કાચાં કેળાં ૬ કંટોલાં, ૭ પરવળ, ૮ મુળાના કંદ. પાકાં કેળાનાં રવૈયામાં વચ્ચે કાપ મૂકી મસાલો ભરવો. આમાં પણ કાંદા ભરી શકાય.

મરચાંનાં રવૈયાં

મોટાં વેંગણીઆં મરચાંને વચ્ચે ચીરો મૂકી અંદરથી બી કાઢી નાખી શેર મરચાં હોય તો ચણાનો લોટ

પાશેર, ધાણાજીરૂં નવટાંક, ખાંડ રૂપીયાભાર લઈ સારૂં તેલનું મોણ દેવું ને પછી મરચાં દાબીને ભરવાં ને તેલમાં ધીમે તાપે સગડી ઉપર મૂકી ઉછાળી ઉછાળી કરવાં; બફાય કે ઉતારી લેવાં.

મરચાંનાં રવૈયાં (૨)

મરચાં ને મીઠા અને લીંબુમાં આગલે દહાડે આથવાં. પછી ઉપર પ્રમાણે બધો મસાલો તૈયાર કરી તેમાં દહીં નાખી મસાલો ભરવો ને તળવાં.

પ્રકરણ ૧૬ મું

તળેલાં શાક

ભીંડા

શેર ભીંડા લઈ તેને આખા ધોઈ, લૂછી, દોઢ ઇંચ જેવડા કકડા કરી કઢાઈમાં નવટાંક તેલ મૂકી, તેમાં મોટી એક ચમચી મેથી, ચાર સૂકાં મરચાંના કકડા અને નાની અડધી ચમચી હીંગનો વઘાર કરી ભીંડા વઘારવા. તાપ પહેલાં કડક રાખવો. ખરા થઈ જાય કે પછી મોટી એક ચમચી દળેલું મીઠું નાખવું અને તીખું ભાવતું હોય તો મોટી ચમચી એક ભરી સૂકા મરચાંની ભૂકી નાખવી. હળદર નાખવી હોય તો નાખવી. આ ભીંડા લીલા મસાલાના પણ થાય. એમાં મેથી નાખવી નહિ. એમાં હીંગ મરચાં ને રાઇનો વઘાર કરવો અને તે તપેલીમાં કરવું. શાક થાય કે અંદર આદુ મરચાં અને કોથમીર લસણ કોપરૂં ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે માપ લઈ નાખવું. શાકને ઉછાળીને હલાવવું. એમાં ચણાનો લોટ નાખવો હોય તો નવટાંક ચણાનો લોટ લઈ અધોળ તેલમાં સાંતળી શાકમાં નાખી દેવો. લીલા મસાલાનાં ભીંડામાં દહીં નાખી શકાય. કાચી કેરીની છીલ પણ નંખાય.

ટીંડોરાં

શેર ટીંડોરાંને આખાં ધોઈ, ચાર ઉભી ચીરી કરી તેને હીંગ મરચાંનો વઘાર કરવો. ગોળ ચકતી કરી શકાય. પહેલાં સખત તાપ અને પછી ધીમે તાપે મૂકી હલાવવાં. થઈ જાય કે અંદર ઉપર પ્રમાણે મીઠું નાખવું તથા મોટી

બે ચમચી ધાણાજીરૂં અને સ્હેજ હળદર નાખવી. એમાં પણ ચણાનો લોટ નાખી શકાય.

કારેલાં

શેર કારેલાંને ઉપરથી સ્હેારી છ ઉભી ચીરી કરી અથવા ગોળ પતીકા કરી, તેને મીઠાથી ચોળી પાણી કાઢી, કઢાઈમાં ઉપર પ્રમાણે તેલ મૂકી, હીંગ મરચાંનો વઘાર કરી, ધીમે તાપે તળવાં. મીઠું, હળદર ઉપર મુજબ નાખવાં. એમાં બટાકાનો ભેળો થઈ શકે. અડધાં કારેલાં થાય કે બટાકાના કકડા નાખવા. ઉપર પ્રમાણે ચણાનો લોટ નાખવો.

કારેલાં અને મગની દાળ

શેર કારેલાં લઈ ઉપર પ્રમાણે કરી અચ્છેર મગની દાળ લઈ તેને બીજી તપેલીમાં હીંગ મરચાંથી વઘારી મગની દાળ બફાઈ ગયા પછી કારેલાં થયાં હોય તેમાં ભેળવી દેવી. મીઠું, હળદર ઉપર પ્રમાણે નાખવાં. આજ પ્રમાણે વાલની દાળનો, ચણાની દાળનો, પાપડીના લીલવાનો ભેળો કરવો. આ શાકમાં મરચાંની ભૂકી નાખવી. પાપડીના લીલવા જુદા કરી બન્ને ભેળવવાં.

પરવળ

શેર પરવળ લઈ તેની ઉભી ચાર ચીરી અથવા ગોળ પતીકા કરી ટીંડોરાં માફક શાક કરવું. આમાં બટાકાનો ભેળો થઈ શકે.

દૂધીનાં ચીરીયાં

શેર દૂધી લઈ તેને છોલી આખી ધોઈને અડધા

ઇંચ જેટલા જાડા અને બે ઇંચ જેટલા લાંબા સરખા કકડા કરવા. કઢાઈમાં નવટાંક તેલ લઈ હીંગનો વઘાર કરી અંદર દૂધીનાં ચીરીયાં નાખવાં. એમાં નાની અડધી ચમચી સંચોરો નાખવો. એ ચીરીયાં તળાઇ જાય અને લાલ થઇ જાય એટલે ઉતારી ચમચી મોટી એક ચમચી મીઠું, દોઢ ચમચી ધાણાજીરૂં અને એક ચમચી સૂકાં મરચાંની ભૂકી નાખવી. જેને હળદર નાખવી હોય તેણે સ્હેજ નાખવી. આજ પ્રમાણે ચીભડાનાં, તૂરીયાનાં, ગલકાનાં, કલીંગડાનાં લાલ કોળાનાં, કાચાં કેળાંનાં, બટાકાનાં, વેગણનાં ચીરીયાં કરવાં.

ગોગદાનું શાક

શેર ગોગદા લઈ ઉપરની તમામ લીલી છાલ કાઢી લઈ, બે ફાડચાં કરી અંદરની ગોટલી કાઢી નાખી, બટાકા માફક ચીરી કરી, ઉપર પ્રમાણે તળી, મસાલો તેજ પ્રમાણે નાખવો. આજ પ્રમાણે ચાંપાની ગોટલીનું શાક થાય.

ચીકણાં અલુખડાંનું શાક

શેર અલુખડાં લઈ તેને ઉપર પ્રમાણે ચીરી, ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખવો અને કરવાં.

નીકાનું શાક

શેર નીકા લઈ તેને હીંગ મરચાં રાઈથી વઘારવા. અંદર માપ મુજબ ધાણાજીરૂ, લીલાં આદુ મરચાં અને ખાંડ નાખવી. અંદર એક નાની ચમચી ગરમ મસાલો નાખવો.

ચાંપાની ગોટલીનું નરમ શાક બટાકા માફક કરવું. એકલા લીલા મસાલાનું પણ થાય.

પ્રકરણ ૧૭ મું

દરેક જાતની ભાજી

તાંદલજાની ભાજી

શેર તાંદલજો લઇ તેને સાફ કરી, ચૂંટી સારી રીતે ધેાઇને ઝીણી સમારીને એક તપેલીમાં એક રૂપીઆ-ભાર તેલ મૂકી, હીંગ, મરચાં, રાઇનેા વઘાર કરી, તેમાં ભાજી વઘારવી. એમાં પાશેર પાણી નાખવું. મેાટી એક ચમચી મીઠું, નાની અર્ધી ચમચી સંચેારેા, નાની એક ચમચી મરચાંની ભૂકી નાખવી. આમાં આદુ મરચાં લસણ નાખી શકાય. અને ખાતી વખતે લીંબુનેા ઉપયેાગ કરવેા. ભાજી કેારી કરવી હેાય તેા હીંગ, મરચાં અને મેથીનેા વઘાર કરી ભાજી વઘારવી; એમાં તેલ નવટાંક મૂકવું. મસાલેા ઉપર પ્રમાણે નાખવેા. પાણી બીલકુલ નાખવું નહિ. આ ભાજી કાંદાથી વઘારીને પણ કરી શકાય. કાંદાની વઘારેલી ભાજીમાં ચણાનેા લેાટ તેલમાં સાંતળીને નાખવેા.

ચેાળાઈની ભાજી

શેર ચેાળાઇની ભાજીને લઈ ઉપર બતાવેલી રીત પ્રમાણે કરવી. દરેક ભાજીમાં દુધીનાં, મેથીનાં જે જાતનાં મુઠીયાં મૂકવાં હેાય તે મૂકી શકાય.

મેથીની ભાજી

શેર મેથીની ભાજીને સાફ કરી સમારીને હીંગ, મરચાં, રાઈનેા વઘાર કરવેા. એમાં તેલ નવટાંક લેવું. ઉપર

પ્રમાણે સૂકો મસાલો નાખવો. કોરી કરવી હોય તો ચણાનો લોટ તેલમાં સાંતળીને નાખવો.

ભરૂચી ભાજી

શેર ભરૂચી ભાજીને ચૂંટી સાફ કરી ઉપર પ્રમાણે કરવી. સુવાની ભાજી, ચણાની ભાજી, કઢઈઆની ભાજી, પાલખની ભાજી ઉપર પ્રમાણે કરવી. પાલખની ભાજીમાં પાપડીનો ભેળો થાય અને તે નરમ કરવી. એમાં લીલો મસાલો નાખવો.

ખાટી ભાજી

શેર ખાટી ભાજીને ચૂંટી, સાફ કરી, બાફી, ધોઈ, નીચોવી પાણી કાઢી નાખવું. પછી અધોળ તેલમાં હીંગ મરચાંનો વઘાર કરવો. કાંદાથી પણ વઘારી શકાય. મીઠું ઉપર મુજબ નાખવું. આજ પ્રમાણે આમલીનાં કુંળાં પાનની ભાજી થાય.

મોરસની ભાજી

શેર મોરસને ચૂંટી બાફી નાખી નીચોવવી. પછી હીંગ મરચાંનો ઉપર પ્રમાણે તેલ લઇ વઘાર કરવો. કાંદા લાલ થવા દેવા. દરેકમાં કાંદા લાલ થવા દેવા. એમાં મીઠું નાખવું નહિ. એમાં પણ કાંદાનો વઘાર કરી શકાય. ઝીણા મોરસની ભાજી પણ આજ પ્રમાણે કરવી.

લુણીની ભાજી

શેર લુણીની ભાજીને ચૂંટી સાફ કરી, એમાં અધો-શેર મગની દાળ લેવી. નવટાંક તેલ લઈ, હીંગ મરચાંનો

વઘાર કરી, ભાજી વઘારી, ઉપરથી મગની દાળ નાખવી. મોટી એક ચમચી સંચોરો નાખવો. નાની બે ચમચી મીઠું અને મોટી એક ચમચી મરચાંની ભૂકી નાખવી. એમાં નવટાંક પાણી નાખવું. પાણી બળી જવા દેવું. દાળ બફાઈ જાય કે ઉતારી લેવું.

મચ્છીયરની ભાજી

શેર મચ્છીયરને બાફી તેને સ્હોરી, ડાખળાં કાઢી નાખી, મોરસ પ્રમાણે કરવી. એમાં પણ મીઠું નાખવું નહિ. આ દરેક ભાજી થાય કે તેમાં ખટાશ માટે કરમદાં અથવા કાચી કેરી, નાખવાં. એ ન હોય તો લીંબુનો ઉપયોગ કરવો.

મૂળાની ભાજી

શેર મૂળાની ભાજી લઈ તેને ઝીણી સમારી, ધોઈ, મીઠું નાખી, નીચોવીને કઢાઈમાં અધોળ તેલમાં મેથી, રાઈ, હીંગ, મરચાંનો વઘાર કરીને કાચીજ ઉતારી લેવી. બફાવા દેવી હોય તો થોડી વાર સઘડી પર રહેવા દેવી.

પ્રકરણ ૧૮ મું

દરેક જાતનાં નરમ શાક

સુરણ અને ચણાની દાળ

શેર સુરણ અને નવટાંક ચણાની દાળ લેવી. પહેલાં અધોળ તેલમાં હીંગ, મરચાં, રાઈનો વઘાર કરી સુરણ વઘારી અધોશેર પાણી નાખવું. ચણાની દાળ ચાર કલાક પહેલાં પલાળવી. તે પલાળેલી ચણાની દાળને પણ સુરણ જે વઘારેલું હોય તેમાં નાખવી. નાની એક ચમચી સંચોરો નાખવો. સુરણ અને ચણાની દાળ બફાય કે અધોળ આમલીને ચોળી તેનું પાણી ખટાશ માટે શાકમાં નાખવું. અધોળ ગોળ નાખવો. મોટી બે ચમચી મીઠું નાખવું. અધોળ આદુ મરચાં નાંખવાં. કોપરું પા વાટી નાખવું. લીલું અગર સૂકું લસણ, કોથમીર અધોળ નાખવાં. લીલો મસાલો ન હોય તો મોટી એક ચમચી ગરમ મસાલો અને નાની બે ચમચી મરચાંની ભૂકી નાખવી. ગરમ મસાલો ન હોય તો તેટલું જ ધાણાજીરું નાખવું.

નરમ બટાકા

શેર બટાકાને લઈ બાફીને તેના ઝીણા કકડા કરી, અધોળ તેલમાં હીંગ, મરચાંનો વઘાર કરી, ઉપર પ્રમાણે ગોળ, આમલી, મીઠું વગેરે મસાલો નાખવો. એમાં મેળ પકડવા અધોળ ચણાનો લોટ તેલમાં સાંતળી નાખવો. જેટલું શાક પાતળું રાખવું હોય તે પ્રમાણે રાખી શકાય.

ઉપર મુજબ ચણાના લોટને બદલે ચણાની દાળનો ભેળો થઈ શકે.

પાકા ચીભડાનું શાક

શેર પાકા ચીભડાને છોલી કકડા કરવા. પહેલેથી નવટાંક ચણાની દાળ બાફી રાખવી. ઉપર પ્રમાણે શાક વઘારીને તેમાં બાફેલી ચણાની દાળ નાખવી અને ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખવો. એમાં ચણાનો લોટ નાખવો નહિ. દરેક નરમ શાકમાં ગરમ મસાલો અને ગોળ આમલી નાખવાં. કાચી કેરી હોય તો આમલીની જગ્યાએ નાખી શકાય.

નરમ વડું શાક

પાશેર ચણાની દાળ અને પાશેર તુવેરની દાળ પાંચશેરીઆ તપેલામાં ઓરવી. પછી નીચે બતાવેલું બધું શાક ચૂંટી, સમારી, ધોઈ, અંદર નાખી દેવું. પહેલાં પાશેર સુરણ કકડા કરી નાખવું. પછી પાશેર વેંગણના કકડા કરી નાખવા. કારેલાં, કંટોલા. ભીંડા, ચીભડાં, દૂધી, ટીંડોરા, તૂરીયાં, બટાકા, કોળું, સકરીયાં, પાપડી, વાલોળ, તૂવેરના લીલવા, વટાણાના લીલવા, પરવળ, ચણા, ભૂરા કોળાની વડી, એ તમામ પાશેર પાશેર લઈને અંદર નાખવું. બફાય કે અંદર ગોળ આમલી ઉપર બતાવ્યા મુજબ નાખવું. પણ લીલો મસાલો તેમજ ગરમ મસાલો ઉપર મુજબ નાખવો. સૂકો મસાલો નાખવો હોય તો લીલો મસાલો નાખવો નહિ. વઘાર હીંગ, મરચાં, મીઠું, રાઈનો કરવો. શેરે બે ચમચી મીઠું નાખવું. દાળ વગરનું પણ વઘાર કરીને શાક કરી શકાય છે.

ઋષિપંચમીનું શાક

તમામ ખેડયા વગરનું લીલું શાક લઈ, તેને સમારી, ધેાઈ, મીઠા લીંબડાનાં પાનનેા ઘીમાં વઘાર કરી, એ તમામ શાક વઘારવું. એમાં વડાગરૂં મીઠું નાખવું અથવા સીંધવ નાખવું. એમાં દહીં લઈને ખાવું. એજ પ્રમાણે દૂધીમાં, તૂરીયાંમાં, બટાકામાં, ચીભડાંમાં દહીં નાખી શકાય.

સરગવાની સીંગનું નરમ શાક

સરગવાની સીંગના ૩ ઈંચ જેવડા લાંબા કકડા કરી, બાફી નાખી, પાણીમાંથી કાઢી, નવટાંક તેલ મૂકવું. તેમાં જીરાનેા વઘાર અથવા હીંગ મરચાં ને રાઈનેા વઘાર કરી, વઘાર થાય કે ચણાનેા લેાટ નવટાંક લઈ, ધીમે તાપે સાંતળી, તેમાં બાફેલી સીંગ નાખી દેવી. મેાટા બટાકા જેટલી આમલી લઈ તેનું પાણી કરી નાખવું. ગેાળ અધેાળ જેટલેા, ગરમ મસાલેા, આદુ મરચાં (ગરમ મસાલેા ના હેાય તેા ધાણાજીરૂં) નાખવાં.

સુરણના સેરડાનું નરમ શાક

સુરણના ખાંટાં બેાર જેવડા કકડા કરી, તેલમાં તળીને લાલ થાય એટલે કાઢવા. પછી શેર સુરણ હેાય તેા ૦ાા શેર ચણાનેા લેાટ લઈ, તેમાં મેાણ સારૂં દઈ, મરચાં, ગરમ મસાલેા, ધાણાજીરૂં, મીઠું નાખી, લેાટ બાંધી, રેાટલેા વણી ઉપર તેલ ચેાપડી પાછેા વીંટેા વાળવેા ને પાતળેા તળેલી રેાટલી જેવેા રેાટલેા વણવેા. તેના એક વેઢા જેવડા સક્કરપારા

પાડવા. પેલું સુરણ તળ્યું હોય તેને હીંગ જીરૂં રાઇથી વધારી, તેમાં જેટલું પાણી ખપ હોય તે પ્રમાણે નાખવું ને ખુબ ઉકળે કે સક્કરપારા નાખી દેવા.-તે બફાઈ જાય કે ગોળ આમલી સુરણના નરમ શાક માફક નાખી, તમામ મસાલો પણ એજ પ્રમાણે નાખી, ખાવાના ઉપયોગમાં લેવું.

બટાકાની પાતળ ભાજી

બટાકાના ઉપર પ્રમાણે કકડા કરી, તેલમાં લાલ કરી કાઢી લેવા. પછી ચુલા ઉપર અધેાળ તેલ મૂકી હીંગ, રાઈ મરચાંના કકડા પાંચ સાત નાખી વઘાર થાય કે પાણી રેડવું. તેમાં બાફેલા કાંદા નાના હોય તો બે ને મોટા હોય તો એક ને ગરમ મસાલો લસણ એ બધું ઝીણું વાટી પાણી ઉકાળ્યું હોય તેમાં નાખવું ને બટાકા નાખવા. કોથમીર આદુ મરચાં નાખવાં હોય તો તે નહિ તો સૂકાં મરચાંની ભૂકી, ખમણેલું કોપરૂં નાખવું. ખૂબ ઉકાળવું ને ખાવામાં લેવું. બહુ પાતળું ન રાખવું.

*

કડાનાં ફૂલનું શાક

અચ્છેર કડાનાં ફૂલને બાફી, ધોઈ, નીચોવી, હીંગ મરચાં રાઈથી વઘારી, ગોળ આમલી આદુ મરચાં, ધાણાજીરૂ, મીઠું નાખવાં. આ મસાલો આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે માપસર નાખવો. આજ પ્રમાણે સરગવાનાં ફૂલ, વરસાદોડીનાં ફૂલ, અગથીઆનાં ફૂલનું શાક અને ગુલાબનાં ફૂલનું શાક થાય છે.

ગુલાબના ફૂલના શાકમાં તજ અને લવીંગનો વઘાર ઘીમાં કરવો. ગોળને બદલે ખાંડ નાખવી. આજ પ્રમાણે જાસુદના ફૂલનું શાક પણ થાય છે. એમાં શાક થયા પછી ખાંડ અને લીંબુ નાખવું.

કેળના ફૂલનું શાક

કેળનું ફૂલ લઈ અંદરથી નસ ઉપર રવો હોય તે નસ કાઢી નાખવી. આગળનાં લાલ પાતરાં કાઢી નાખવાં ને ઝીણું પડ, નસ ઉપર એક વેઢા જેવું હોય છે તે, કાઢી નાખી ઝીણું સમારી તેને બાફી, વઘાર કરવો. બફાય કે ગોળ આમલી બધાં શાક પ્રમાણે નાખવાં. મસાલો પણ બધાં ફૂલના શાક માફક નાખવો. લોટ નાખવો હોય તો ચણાનો લોટ સાંતળી આગળ લખ્યા પ્રમાણે નાખવો. આ ફુલનાં મુઠીયાં પણ થાય.

પ્રકરણ ૧૯ મું

દરેક જાતનાં મુઠીયાં

મેથીની ભાજીનાં મુઠીયાં

શેર મેથીની ભાજીને સમારી, ધોઈ, મીઠાથી ચોળી, અંદરથી પાણી કાઢી નાખી, ઘઉંનો તથા ચણાનો લોટ બંને થઇને અધો શેર લેવો. સારૂં મોણ દઇ તેમાં છૂંદેલાં અધોળ આદુમરચાં–બે ભાગ મરચાં અને એક ભાગ આદુ–નવટાંક કોથમીર, લીલું લસણ નાંખવાં. મોટી ત્રણ ચમચી ધાણાજીરૂં, નાની અડધી ચમચી સંચોરો, નાની એક ચમચી હીંગ, મોટી બે ચમચી ખાંડ નાખવી આપણે જેમ તેલનું મોણ લોટમાં દઈએ તેવી રીતે મેથીની ભાજી જોડે લોટ મેળવવો. કોરો લોટ લાગે ને મુઠીયાં વળે નહિ તો થોડું દહીં અથવા તો કેળાં છૂંદી નાખવાં. પછી એક કઢાઇમાં તેલ મૂકી તેલ કડક થાય અને અંદર ઓ·ળીયાં પડે પછી તાપ ધીમો પાડી મુઠીયાં તળવાં. બાફીને પણ કરી શકાય. એક તપેલામાં પાણી નાખી અંદર ઘાસને ચોકખું કરી એ તપેલામાં મૂકવું. પછી અંદર મુઠીયાં મૂકવાં. બફાઈ જાય ત્યારે કાઢી ઉપર પ્રમાણે તેલમાં તળવાં. તળવાં ન હોય તો હીંગ મરચાં ને રાઈનો વઘાર કરવો. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે જે વસ્તુનાં મુઠીયાં હોય તે વસ્તુ વધારે રાખવી. આજ પ્રમાણે સુકા મસાલાનાં કરવાં.

દુધીનાં મુઠીયાં

શેર દુધી લઈ, તેને છોલી, છીણીથી છીની, અંદરથી પાણી નીચોવી, ઉપર પ્રમાણે લોટ, મસાલો લઈ, મુઠીયાં વાળવાં ખટાશ માટે એક કાચી કેરી છીણીથી છીની અંદર નાખવી. ઉપર પ્રમાણે બાફીને, કઢાઈમાં તળીને તપેલીમાં થોડું તેલ મૂકી ઉછાળીને કરી શકાય છે. આજ પ્રમાણે ચીભડાનાં, તરબુચનાં, ટામેટાનાં, કાંદાનાં, બટાકાનાં, તુરીયાનાં, કોબીજનાં, કોબી ફ્લાવરનાં, મુઠીયાં કરવાં.

કોળાનાં મુંઠીયા પણ દુધી માફક કરવાં. ભુરા કોળાનાં પણ એજ પ્રમાણે કરવાં.

પાલખ તથા કોથમીરનાં મુઠીયાં

મેથીની ભાજીની રીત પ્રમાણે બધી ભાજીનાં મુઠીયાં કરવાં. ભરૂચી ભાજી, ને બાફી નીચોવી ઉપર પ્રમાણે મુઠીયાં કરવાં.

મોરસનાં મુઠીયાં

મોરસને ચૂંટી પાણીમાં પહેલાં બાફી નાખવો. શેર મોરસ હોય તો ાા શેર ચણાનો ને ઘઉંનો લોટ લેવો. બે ભાગ ઘઉંનો ને એક ભાગ ચણાનો લેવો. સૂકા મસાલાનાં કરવાં હોયતો ધાણાજીરૂં, હળદર, મીઠું, હીંગ ને સૂકાં મર-ચાંની ભૂકી નાખવાં. લીલા મસાલાનાં કરવાં હોય તો આદુમરચાં લસણ નાખવાં. માપ આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે નાખવું. આજ પ્રમાણે નાના મોરસના થાય ને લુણીની

ભાજીનાં પણ થાય ને દરેક ફુલનાં પણ આજ પ્રમાણે મુઠીયાં થાય.

મચ્છીયરનાં મુઠીયાં મોરસ માફક થાય.

અજમાનાં પાતરાંને ઝીણાં છીની ચોળીને બધાં મુઠીયાં માફક લોટમાં મસાલો લઇ કરવાં. આજ પ્રમાણે એળચાનાં પાતરાંનાં ને ઘઉં, મેથીનાં પણ થાય, મેથી સૂકી લઇ તેને શેકી, ખાંડી ઘઉના લોટમાં નાખવી. મીઠું હળદર માપ પ્રમાણે નાખવાં.

બધી જાતની એકઠી ભાજીનાં પણ મુઠીયાં થાય. મસાલો ઉપર પ્રમાણે નાખવો. ગરમ મસાલો પણ ભાવતો હોય તો નંખાય. દરેક મુઠીયાંમાં થોડીક ખાંડ ને ખટાશ નાખવાં. ખટાશમાં કેરી નહિ તો દહીં ને તે ના હોયતો લીંબુ નાખવું.

મુઠીયાં લીલા લીલવાનાં

પાપડીના દાણાનાં પણ મુઠીયાં થાય. દાણા છોલી તેમાં રવો શેર ૦।, અધોળ તેલનું મોણ દઈ નાખવો. શેર લીલવા હોય તો મીઠું મોટી બે ચમચી નાખવું. હળદર નાખવી નહિ. ધાણાજીરૂં નાખવું નહિ. આદુ બે તોલા જેટલું, મરચાં જેવું તીખું ભાવતું હોય તે પ્રમાણે, લસણ, લીલું કોપરૂં અડધી વાટી, કોથમીર ઝીણી છીની નાખવાં. તે બાફીને પણ થાય અને તળીને પણ થાય. બાફેલામાં તેલ ઓછું ખપે. આજ પ્રમાણે તુવેરનાં, ચોળીનાં, કેળના ફુલનાં,

વટાણાનાં, લીલા ચણાનાં થાય. મસાલો ઉપર પ્રમાણે નાખવો. સુકા કઠોળની દાળના પણ થાય ને વાટી આજ પ્રમાણે થાય. સૂકા કઠોળમાં સૂકો મસાલો ને લીલો બન્ને નંખાય. હીંગ પણ નંખાય. અળુનાં પાતરાંનાં, પોઇનાં પાતરાંનાં ને અળુનાં પાતરાંના દાંડાનાં મુઠીયાં પણ થાય. દાંડાને ઝીણા છીની, બાફીને નીચોવી મુઠીયાં કરવાં. બાફવાં ન હોય તો મૂળા માફક ચોળીને કરવાં.

તુવેરની દાળનાં કપૂરીયાં

તુવેરની દાળ પલાળી, વાટી, આદુમરચાં કોથમીર હીંગ એક ચમચી ખાંડ નાંખી, લીંબુ નીચોવી, મુંઠીયાં વાળી, બાફી તપેલામાં પાણી ભરી, ચાળણી ઉંધી પાડી અથવા ઘાસ સારૂં ચોકખું કરી ધોઇ પાણીમાં મૂકી ઉપર મુઠીયાં મૂકવાં. થાય કે કાઢવાં ને કકડા કરી ઉપર હીંગ મરચાં રાઈનો વઘાર કરવો. આ કાચા તેલમાં ખવાય અને તળાય પણ ખરાં.

પ્રકરણ ૨૦ મું

બધી જાતની રોટલી

શેકેલી

બે માણસે એક ટંકનો પાશેર લોટ લેવો. ખોરાક વધારે હોય તો ૦।। શેર લોટ લેવો. દાળ ઓરીને શેકેલી (ઉપસેલી) રોટલીનો લોટ બાંધવો. આ લોટ ઝીણો હોય તો સારૂં. રોટલી સારી થાય. લોટ બાંધી રહેવા દેવો. રસોઈ થઈ રહે ને રોટલી કરવાનો વખત થાય કે લોટ ખૂબ મસળવો એટલે હાથ વતી ઉંધી મુઠ્ઠીએ ગુંદવો ને જેવો રોટલી વણવામાં ફાવે તેવો રાખવો. મસળાઈ રહે એટલે થાળીમાં રૂપીયાભાર તેલ નાખી તેમાં મસળવો. તેથી રોટલી સારી થાય. નવા ઘઉં હોય તો લોટ બાંધતી વખતે ચપટી મીઠું નાખવું. પછી જેવડી રોટલી વણવી હોય તેવડા ગોળ લુવા પાડી ચોખાનો લોટ હોય તેમાં વણવી. આ રોટલી હલકે એટલે પોલે હાથે વણવી. નાગરોમાં રોટલીનો લુવો સોપારીથી મોટો લેતા નથી. રોટલી વણી તવી ઉપર નાખવી. રોટલીની કોર ઉપસે કે ઉથલાવી નાખવી. ઘણાં સોયા વતી કાઢે છે. જેને જેમ ફાવે તેમ કાઢી ઉપરા ચાપરી મૂકવી ને ઘીએ ચોપડવી. બહુ તાપે પીળી પડી જાય તેથી મધ્યમ તાપ રાખવો ને અંગારા ઉપર ફુલવા રોટલી નાખવી.

લેંચી અથવા બેપડી

આ રોટલીનો લોટ ઉપર પ્રમાણે બાંધી બે ગોળ લુવા સરખા પાડી લુવાને દબાવી ઉપર તેલ ચોપડી ચોખાના

લોટમાં બોળી લુવા એકઠા કરી ગોળ ફરતી રોટલી વણવી ને તવી ઉપર ફુલે કે ઉતારી હાથમાં લાડુ વાળીએ તેમ રોટલી ને પોલે હાથે દાબવી એટલે બે પડ છૂટાં થશે. તે બે પડ ઉખેડવાં ને ઘીએ ચોપડવી. જમણમાં મોટા કકડા કરી ઘી રેડે છે. આ રોટલીને લેંચી કહે છે. આ રોટલીમાં બહુ તાપ રાખવો નહિ.

રોટલી સાતપડી

ઘઉંનો લોટ શેર ૦ાા લઈ, અધોળ જેટલું મોણ દઈ, લોટ બાંધવો. બહુ ઢીલો નહિ. પછી મોટા લીંબુ જેવડા લુવા પાડી રાખી, લુવો થોડો વણી, ઉપર તેલ ચોપડી, આગળ પાછળ થોડી વાળી ઉપર તેલ ચોપડવું ને ઘડી વાળવી; ઉપર પાછું તેલ ચોપડવું. બંને બાજુથી થોડી થોડી વાળી પાછું તેલ ચોપડી લુવો વાળી અર્ધા ઇંચ જેટલી જાડી વણવી ને તવી ઉપર નાખી તળે લાલ થાય કે ફેરવી ને પછી લાલ ચાઠાં પડે કે ઘી નાખી તળવી. આ રોટલી ચોખાનો લોટ લઈ વણી તવી ઉપર શેકીને પણ થાય છે. એનાં બધાં પડ છૂટાં પડશે.

તળેલી

લોટ શેર ૦ાા લઈ ઘીનું કે તેલનું મૉણ અધોળ જેટલું નાખવું ને બે હાથે તેલ ને લોટ એકમેક કરી પાણીથી અથવા દુધથી લોટ બાંધવો. બહુ નરમ નહિ તેમ બહુ કઠણ નહિ. ચોખાના લોટ વગર વણી શકાય એવો લોટ

રાખવો. નાના લીંબુ જેવડા લુવા પાડવા ને રોટલી વણવી. પહેલું ઉભું વેલણ ફેરવવું પછી લુવાને આડો કરી વણવું. પછી ફરતું વણવું. આવડા લુવાની રોટલી લંબાઈ પહોળાઈમાં ચાર ઇંચ જેવડી થાય. પછી તવી ઉપર નાખવી. ઉપરની કોર બફાઈ ગયેલી લાગે કે ઉથલાવી નાખવી ને પછાડી લાલ ચાઠાં પડે કે ઘી નાખી તળવી. તવેથો રોટલી ઉપર ફરતો દબાવવો. એમાં બહુ તાપ રાખવો નહિ. બન્ને તરફ સરખી લાલ થાય કે ઉતારવી. કાળાં ચાઠાં પડવાં ન જોઈએ. ઘી તળેના પડમાં નાખી તળશો તો રોટલીનાં બે પડ સરખાં થશે.

ગોળ નાખેલી

શેર લોટમાં રૂપીઆભાર ઘીનું મોણ નાખી, ઉપર પ્રમાણે લોટ ને ઘી એક થઈ જાય કે પાશેર ગોળ અચ્છેર પાણીમાં ઓગાળી ગાળીને ગોળવાળા પાણીથી લોટ બાંધવો. તળેલી રોટલી કરતાં કઠણ લોટ બાંધવો. ગોળ ગાળીને નાખશો તો કચરો કાંકરી ગળાઇ જશે. પછી ઉપર પ્રમાણે રોટલી વણી તળવી. આજ પ્રમાણે ગોળને બદલે ખાંડ નાખીને ખાંડની રોટલી થાય.

કેરીના રસની

ઘઉંનો અચ્છેર લોટ લઈ ઘીનું મોણ નાખી, ઉપર પ્રમાણે દઈને પાકી કેરીના રસમાં લોટ નાખવો. અંદર નવટાંક ખાંડ નાખવી ને તળેલી રોટલીની માફક તળવી.

કેળાની બાંધેલી

લોટ ઉપર પ્રમાણે મોણ દઈ લેવો. પછી પાકાં કેળાંને ખૂબ છૂંદી નાખવાં. શેર લોટ હોય તો અધોળ ઘી અને નવટાંક ખાંડ નાખી લોટ બાંધવો ને ઉપર મુજબ તળેલી રોટલી માફક તળીને વણવી.

દહીંની

લોટ જેટલો જોઈએ તે પ્રમાણે લઈ, ઘીથી તળવી હોય તો ઘીનું નહિતો તેલનું મોણ નાખી, મોણ લોટમાં એક મેક કરી શેર લોટે મીઠું બે ચમચી નાખવું. હળદર નાની એક ચમચી; સુકા મસાલાની કરવી હોય તો ધાણાજીરૂં, સૂકાં મરચાંની ભૂકી, હીંગ નાખવાં; ને લીલા મસાલાની કરવી હોય તો આદુ મરચાં (લસણ નાખવું હોય તો તે નહિ તો હીંગ) નાખી લોટ બાંધી તળેલી રોટલી માફક વણી તેલ વડે તળવી. આજ પ્રમાણે અજમો જીરૂં નાખી રોટલી થાય છે. મસાલાની રોટલીમાં શેરે પાશેર ચણાનો લોટ નાખવો. મોણ સારૂં દેવું.

લૈયાની

ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે શેકેલી રોટલી વણવી ને તવી ઉપર નાખવી. બીજી રોટલી વણી પહેલી તવી ઉપર નાખી હોય તે રોટલી નીચે બીજી રોટલી નાખવી ને પહેલાંની રોટલી ઉપર નાખવી. એમ વણતાં વણતાં જેટલી પહેલી હોય તે ઉપર લેવી ને વણેલી હોય તે તળે નાખવી. એમ તવી ઉપર ચોડો કરવો. આ રોટલી વરાળે બફાઈને બહુ મીઠી લાગે છે. બફાયેલી લાગે પણ કાચી ન જાણવી.

કોરી રોટલી ઘીમાં-બોળેલી

ઉપસેલી રોટલી વણી, સેકી એક વાસણમાં ઘી ગરમ કરી, રોટલી બોળાઈ રહે એવડું મોટું ને પહોળું વાસણ લઈ, તેમાં રોટલી થાય કે ઘીમાં બોળી દશ રોટલીનો ચોડો કરવો. પછી ખાવાના કામમાં લેવી. આ રોટલી શિયાળામાં કરવી. એમાં ઘી ચોખ્ખું વાપરવું. રોટલી જોડે કેળાં કે બુરૂં ખાવામાં લેવું. કેળાં ખાવામાં લેવાં હોય તો કેળાં લઈ, છોડાં કાઢી નાખી, ઘી બુરૂં ને સ્હેજ પાણી છાંટી, હલાવી રોટલી જોડે ખાવું. આને કોટી રોટલી કહે છે. લેંચી જોડે પણ કેળાં ખવાય. રાયણ પણ કેળાંની માફક ખવાય. માત્ર ઠળીઆ કાઢી નાખવા ને ઘી ખાંડ નાખી ખાવામાં લેવું.

મેથી ને દહીંની રોટલી

ઘઉંનો શેર લોટ હોય તો બે ચમચી મેથી લઈ, શેકી, ઝીણી ખાંડી, ઘઉંના લોટમાં તેલનું મોણ શેરે નવટાંક નાખી, મેથી, મરચાંની ભૂકી, હીંગ નાખવાં. હીંગ જો સારી ચોખ્ખી હોય તો, અડધી નહિ તો એક નાની ચમચી નાખવી. મીઠું મોટી ચમચી બે ઝીણું કરી નાખવું. મરચાંની ભૂકી મોટી બે ચમચી નાખવી ને તળેલી રોટલી માફક લોટ બાંધી તેલ વતી તળવી. શેર લોટમાં પાશેર પ્રમાણે ખાટું દહીં નાખવું. પાણી લેવું ને લોટ બાંધવો. મેથીઆનો ડુવો પણ અંદર નંખાય. મેથીઆનો ડુવો નાખો તો મીઠું, મેથી, મરચાં, હીંગ કે હળદર કંઇ નાખવાની જરૂર રહેશે નહિ. શેર લોટમાં મોટો દોઢ ચમચો ડુવો નાખવો.

બધી જાતની ભાજીની રોટલી

જેટલી જાતનાં મુઠીયાં કરીએ એટલી જાતની રોટલી થાય. એમાં મસાલો મુઠીયાં માફક નાખવો. ખાટી ભાજીને બાફીને નીચોવી રોટલી કરવી.

લીલોત્રીના શાકની રોટલી

ચોળાઇની ભાજીની, તાંદલજાની ભાજીની, કેળાંની દુધીની, તુરીયાંની, બટાકાની, કાંદાની, ચીભડાંની, ટામેટાની, કાચાં કેળાંની મુઠીયાં માફક રોટલી કરવી. મુઠીયાં વાળીને તળવાં ને રોટલી વણીને કરવી. દરેકમાં સહેજ ખટાશ ને ખાંડ નાખવી.

લીલા લીલવાની પણ રોટલી થાય. લીલોત્રી શાકમાં સૂકો મસાલો નાખવો નહિ. ચણાની, વટાણાની, તુવરની મઠની, મગની આટલી દાળ પલાળી વાટી તેમાં થોડો રવો મેળવી સારૂં મોણ દઈ લીલો સૂકો મસાલો નાખી રોટલી કરવી.

કેળાં કાચાંને બાફીને અને ટમેટાને છુંદીને રોટલી કરવી. લીલવાને વાટીને રોટલી કરવી. થોડો ઘઉંનો ને પા ભાગ ચણાનો લોટ નાખવો. દુધી વગેરે છીની રોટલી કરવી.

રોટલી ભાખરી

ઘઉંનો લોટ લઈ મુઠી વળતું મોણ નાખવું ને કઠણ લોટ બાંધવો. પછી વણીને તવી પર ધીમે તાપે શેકીને લાલ કરવી. પછી ઉપરથી ઘી લઈ ખાવી.

જુવારની ચાનકી

શેર જુવારનો લોટ લઇ, મીઠું મોટી બે ચમચી, હળદર નાની એક ચમચી, આદુ મોટા બટાકા જેટલું, મરચાં તીખું ખવાય તે પ્રમાણે, લસણ નાખવું હોય તો બે કળી અને લસણ ન નાખવું હોય તો હીંગ નાની એક ચમચી નાખી દહીંથી લોટ બાંધી, મસળી, હથેલી જેવડી નાની નાની રોટલી કરવી; ને પત્રાવળ ઉપર મૂકવી. ઉપર બીજી પત્રાવળ મૂકવી ને ઉપર થાળી ઢાંકવી ને અંગારા નાખવા. વાસ આવે કે જોવી. લાલ થઈ હોય તો ખાવામાં લેવી. તેલ લેવું.

રોટલી બાજરીની

બાજરીને સાફ કરી, દળાવી, રોટલી કરવી. બાજરીનો લોટ ઘઉંના લોટ માફક બાંધવો. થોડો થોડો બાંધતાં જવું ને રોટલી કરવી. આ રોટલી આખળીયા ઉપર બાજરીનો લોટ ભભરાવી, લુવો બટાકા જેવડો લઈ, થાપીને કરવી, ગોળ ગોળ ફેરવતાં જવું ને થાપતાં જવું. હાથે કરવાની રીત–લુવો લઈ ને ઉપર બાજરીનો લોટ ભભરાવી, બે હાથની વચ્ચે લુવો રાખવો. લુવો ઉછાળીને ફેરવતાં જવું ને આંગળાંથી લુવો આગળ પાછળ દબાવી, રોટલી વધારતાં ગોળ થાય કે તવી ઉપર નાખી કોર ઉપસે કે ઉથલાવવી; પાછળ લાલ ચાંદાં પડે કે અંગારામાં નાખવી ને કાઢવી. આજ પ્રમાણે મોટા રોટલા ઘડવા. જુવારના અને મક્કાઈના રોટલા પણ આજ પ્રમાણે કરવા. લોટમાં ચીકાશ

ન હોય તો ગરમ પાણી કરી લોટ બાંધવો ને હથેળીના ઉપરના ભાગથી થોડું થોડું પાણી લઇ, મસળતાં જવું. ચીકાશ જેવું લાગે કે રોટલી કરવી, અગર રોટલા કરવા. કોદરાના બાવટાના બધાના રોટલા આ પ્રમાણે કરવા. બાજરીની રોટલી તથા રોટલા મેથીની ભાજી અને મસાલો નાખી થાય. જુવારના પણ થાય.

રોટલી અડદાળી

અડદનો લોટ શેર ૦ાા, ઘઉંનો લોટ શેર ૦ા અને ચણાનો શેર ૦ા લઈ એમાં મુઠી વળતું મોણ દઈ આદુ, મરચાં, હીંગ, મીઠું-શેરનું આગળ માપ બતાવ્યા પ્રમાણે-નાખી, રોટલી કરવી. ધીમે તાપે સારી શેકી પછી તળવી. એ લોટ દહીં વતી બાંધવો. જુવારની ચાનકી માફક પણ થાય.

રતાળુની રોટલી

રતાળુ કંદને છીની રવો ને થોડો ચણાનો લોટ લઈ મુઠી વળતું મોણ દઈ, ઉપર પ્રમાણે લીલો મસાલો નાખી, રોટલી કરવી.

રોટલી બટાકાની

બટાકાને બાફીને ખુબ વાટવા ને એક કકડો ભીનો કરી તે ઉપર લુવો મૂકી હાથવતી થાપીને ગોળ રોટલી કરી, તવી ઉપર નાખવી એમાં ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખવો ને તળવી.

રોટલી ચોખાની

ચોખાને સાફ કરી, આગળ લખ્યા પ્રમાણે લોટ દળાવી તૈયાર કરવો. પછી જેટલી કરવી હોય તેટલો લોટ લઈ, પાણી ખુબ ગરમ કરી તે વડે લોટ બાંધવો ને ખુબ મસળી લુવો લઈ વણવી. તેમ નહિ થાય તો લોટની ખીચી કરવી. એક વાડકો લોટ ને એક વાડકો પાણી નાખી લોટ બફાય ત્યાં સુધી ઘૂંટી, ધીમે તાપે મૂકી, લોટ બફાઈ જાય કે મસળી, લુવા પાડી, લોટમાં બોળી, રોટલી વણવી ને ઉપસેલી રોટલી માફક કરવી.

ઘઉના પરોઠા

શેર ૧ ઘઉંનો લોટ લઈ, મુઠી વળતું તેલનું મોણ દઈ, મોટી એક ચમચી મીઠું નાખવું. પછી ખુબ કઠણ બાંધી ખુબ ખાંડવો ને રોટલો વણાય એવો લોટ નરમ થાય કે શેરના ચાર ભાગ કરી, રોટલા કરવા ને ઉપર ચોખાનો ૦ા શેર લોટ લઇ, થાળીમાં નાખવો. તેમાં ઘી અધોળ નાખવું ને લોટ ને ઘી બન્ને એક કરી થાળીમાં રાઈ ફીણીએ તેમ ઘી ને લોટ ફીણવાં. ચોપડાય એવો નરમ થવો જોઇએ. તેમાં સહેજ ચમચી દુધ નાખવું. પછી રોટલા પર ચોપડી રોટલાનો વીંટો વાળવો ને લીંબુ જેવડા લુવા લઈ રોટલી વણવી. અડધા ઇંચિ જેવડી જાડી રાખવી. પછી ધીમે તાપે તાવી ઉપર જરા વધારે ઘી મૂકી તળવી. પણ ધીમે તાપે તળશો તો ગદગદી નહિ રહે. વધારે તાપે ઉપરનું પડ લાલ થાય ને અંદર કાચા રહે.

રોટલી સાટાની

ઘઉંનો લોટ લઈ, તેલનું મોણ શેરે ૦। દેવું. પછી કઠણ બાંધી, ખાંડી, નરમ કરી, રોટલી વણવી. તેમાં ઉપર પ્રમાણે સાટો ચોપડી વણવી ને તવી ઉપર તળવી.

ઘઉંની રોટલીના ખાખરા

ઉપસેલી રોટલીનો લોટ રોટલી કરતાં જરા કઠણ બાંધી, અટામણમાં બોળીને ખુબ પાતળી રોટલી કરી ધીમે તાપે તવી ઉપર શેકવી. ખરીને લાલ થાય કે ઉતારી લેવી.

શેકેલી પડીયા રોટલી

શેકેલી રોટલીનો લોટ બાંધી મોટા લીંબુ જેવડા લુવા લેવા. અટામણમાં બોળી, અડધી રોટલી વણાય કે ઉપર તેલ ચોપડી, આગળ પાછળની અડધી અડધી કોર વાળવી. ઉપર તેલ ચોપડી, અટામણમાં બોળવી. પછી પાછી ધાર ઉપર વાળી હોય તે સાથે વાળી, ઉપર તેલ ચોપડી, ચોખાના લોટમાં બોળી, અડધો આ છેડો ને અડધો સામેનો છેડો વાળી, તેને ઉપર પ્રમાણે તેલ ચોપડી, લુવો વાળી, ચોખાના લોટમાં બોળીને વણવી. અડધા ઇંચ જેટલી જાડી રાખવી. તવી ઉપર શેકવી ને ઉતારવી. આ રોટલી ગરમ સારી લાગે. ટાઢી સારી લાગે નહિ.

રોટલી જુવાર બાજરીની મસાલાવાળી

જુવારના લોટમાં બધી જાતની ભાજી નાખી, દહીં વતી બાંધી, આખળીયા ઉપર થાપી રોટલી થાય. મસાલો આગળ પ્રમાણે નાખવો. એજ પ્રમાણે બાજરીની કરવી.

ઘઉંની મોળી બાટી

ઘઉંનો લોટ લઈ, મુઠી વળતું મોણ દઈ, પાણી છાંટી, જેમ મોણ દેતા હોઇએ, તેમ પાણીથી લોટ છૂટો બાંધવો પછી લુવો વાળી, હથેલીમાં ગોળ ગોળ ફેરવી દાબી, બાટી જેવી કરી, થોડા અંગારા ઉપર શેકવી ને ઘીમાં નાખી ખાવી.

બાફેલી બાટી

ઉપર પ્રમાણે બાટી વાળી, છાણાં સળગાવી, ઉની રાખ રહે તેમાં બાટી મૂકવી. બાટી લાલ થાય કે કાઢવી. તપેલી-માં આધણ મૂકવું. આધણ થાય કે તેમાં બાટી નાખવી. પછી કાઢી ઘીમાં નાખવી.

જાજવો

ઘઉના લોટમાં મુઠી વળતું મોણ દેવું ને કઠણ લોટ બાંધી, મોટો રોટલો વણી તવી ઉપર નાખવો. બે તરફથી શેકાય ને લાલ થાય કે ઘી નાખી, ખુબ ધીમે તાપે રોટલો તળવો ને ખરો થાય કે ઉતારી ખાવાના કામમાં લેવો.

ચોખાના લોટની પાનકી

ચોખાના લોટમાં ખૂબ મુઠી વળતું મોણ નાખવું. હલદર, મીઠું, (તીખી કરવી હોય તો મરચાની ભૂકી) નાખી ખુબ મસળી, ખાખરાનાં પાતરાં ઉપર તેલ ચોપડી, પુરી જેવડી થાપી, ઉપર બીજું પતરૂં મૂકી, ઉપર ઢાંકણું ઢાંકી, અંગારા મૂકવા ને લાલ થાય કે ઘીમાં ખાવી હોય તો ઘીમાં નહિતો તેલમાં ખાવી. સાજાં માણસ માટે દહીમાં બાંધવી. માંદાં માણસ માટે પાણીમાં બાંધવી ને તેમાં મરચું નહિ પણ લસણ નાખવું. અંદર પાઇભાર સોડા નાખવો.

પ્રકરણ ૨૧ મું

બધી જાતની પુરી

ઘઉંનો લોટ શેર ૧ હોય તો પા શેર મૉણ નાખવું. લોટ કઠણ બાંધી ત્રણ કલાક પલળવા દઈ, ખુબ મસળી, અધોળ ઘીનો સાટો દેવો. અધોળ ઘી ને એક ચાંગળું પાણી લઈ ફીણી, અંદર લોટ મસળી, લોટમાં પરપોટો મસળતાં બોલે ત્યારે જાણવું કે મસળાયો. પછી જેવડી પુરી વણવી હોય તેવડા લુવા લઈ, અડધી પુરી વણી, ફેરવી નાખવી. વચ્ચે ન વણવી. કોર વણીને પાતળી કરવી. કઠણ લોટની પુરી હોય તો થોડી વણી રાખ્યા પછી તળવી ને ઢીલા લોટની પુરી વણતાં જવું અને તળતાં જવું. તળતી વખતે જે તરફ વણી હોય તે ઉપરનું પડ નીચે રહે ને ઉપરનું પડ નીચે રહે એમ લોઈયામાં તળવા નાખવી. કઠણ લોટની પુરીમાં શેરે ০।। શેર ઘી જોઈએ. ને નરમ લોટની પુરીમાં શેરે ০।। શેર થી ০।।। શેર ઘી જોઈએ. પહેલાં ઘી ખૂબ ગરમ કરી, પછી ધીમો તાપ રાખવો. સાધારણ તાપ રાખી તળવી. પુરી નાખી ઉથલાવી નાખી આગળના પડ ઉપર ઘી છાંટવું. બે વખત તળે ઉપર કરી, પુરી ઘીમાંથી કાઢી લેવી. પુરી કાંસાની થાળી ઉપર સારી વણાય. આખળીઆ ઉપર બહુ પાતળી વણાય નહિ. નરમ લોટની પુરી હલકે હાથે વણવી. વણતી વખતે થાળી ઉપર સહેજ તેલ ચોપડવું.

રવાની પુરી

શેર રવો અને ০।। શેર મેદો લઈ, મુઠી વળતું મોણ દઈ,

(તેલનું મોણુ ચાલે તેલના મોણુથી પતરી પડે.) કઠણુ લોટ બાંધવો ને ખુબ ખાંડવો. રવો ખંડાઈ ઢીલો લોટ થાય કે ઉપર પ્રમાણે સાટો દઈ, નાના લીંબુ જેવડા લુવા પાડી ચોખાના લોટમાં બોળી, અડધા ઇંચ જેટલી જાડી પુરી વણુવી. જલેબી તળવાની તાવડીમાં શેરે શેર ઘી પૂરી, ઘી થાય કે તાપ ધીમો પાડી, પુરીમાં ગોબા પાડવા ને તળવી. લાલ થવા દેવી નહિ. બે ત્રણુવાર ઉથલાવીને તળવી.

જીરા અજમાની પુરી

પુરીનો ઘઉંનો લોટ લઈ, શેરે ૦। શેર મોણુ દઈ, મોટી બે ચમચી જીરૂં જરા અધકચરૂં ખાંડેલું નાખવું. નાની એક ચમચી હળદર નાખી પુરી વણુવી. એ તેલમાં પણુ તળાય ને ઘીમાં પણુ તળાય. આજ પ્રમાણે જીરાને બદલે અજમો નાખીને થાય. અજમો નાખો તો હીંગ નાની અડધી ચમચી નાખવી. જીરાની પુરીમાં હીંગ ન નાખવી.

ખાંડ ગોળની પુરી

ઘઉંનો લોટ આગળ જે પ્રમાણે રોટલીનો લખ્યો છે તેજ પ્રમાણે પાણીમાં કે દુધમાં ગોળ ખાંડ ઓગાળી મોણુ દઈ બાંધવો. રોટલી કરતાં પુરીનો લોટ નરમ રાખવો કે કોર ફાટી ન જાય ને પુરી વણાય.

કેળાંની પુરી

કેળાંને છૂંદી, ખાંડ ઘી નાખી, લોટ જેટલો બંધાય તેટલો બાંધી પુરી વણુવી. શેર લોટમાં ચાર કેળાં જોઈએ. નાનાં હોય તો ૬ જોઈએ. ખાંડ શેર લોટે નવટાંક ને ઘી

પણ નવટાંક લેવું પછી સાટામાં અધેાળ ઘી લેવું ને પુરી વણી ઉપર પ્રમાણે તળવી.

કાચાં કેળાંની પુરી

કાચાં કેળાંને બાફી, ખૂબ ઝીણાં વાટી આદુમરચાં, હીંગ, મીઠું નાખી એની પુરી કરવી. સુકેા મસાલેા પણ નંખાય. કેળાં કણી ન રહે તેમ ખુબ વાટવાં. પછી પુરી વણી તળવી.

બટાકાની પુરી

બટાકાને બાફી ખૂબ વાટવા ને ફીણવા. પછી એક કકડા ઉપર તેલવાળી આંગળી કરી, પુરીની માફક ગેાળ કરી તળવી. એમાં લીલેા મસાલેા ઝીણેા વાટીને નાખવેા. મીઠું, હળદર, હીંગ નાખવાં. બટાકાની ગળી પુરી પણ થાય. તેમાં શેરે ાા શેર ખાંડ નાખી ખદખદાવી કઠણ થાય કે વણવી. લેાટમાં બેાળીને અથવા તેલ લઈ ઉપર પ્રમાણે વણવી. આ પુરીમાં લેાટ નાખવેા હેાય તેા મેદાનેા ા શેર જેટલેા લેાટ નાખવેા.

રતાળુની પુરી

રતાળુ ને બાફી ખુબ ઝીણેા વાટી શેરે ાા શેર લેાટ ઘઉંનેા ને ા શેર ચણાનેા લેાટ લેવેા. મેાણ દઈને તેમાં આદુમરચાં, હીંગ, મીઠું, નાખવાં. હળદર નાખવી નહિ. કંદની કણી રહેવી ન જોઇએ.

ચીકણાં અળુખડાંની પુરી

અળુખડાંને બાફી ઉપર પ્રમાણે પુરી કરવી. એજ પ્રમાણે શક્કરીયાંની પણ કરવી. આમાં સહેજ લીંબુ નીચેાવવું.

દુધીની પુરી

દુધી શેર ૧ ને બાફી નાખી ખુબ છૂંદી નાખવી. તેમાં લોટ ઘઉંનો ૦॥। શેર અને ૦। શેર ચણાનો લેવો. આદુમરચાં, લસણ, નાખી લોટ બાંધી પુરી વણવી. મસાલાવાળી પુરી તેલમાં તળવી. એમાં સહેજ ખાંડ ને દહીં નાખવાં. દુધીને ખુબ વાટી એક રસ કરી લોટ બાંધવો.

ચોખાના લોટની પુરી

ચોખાનો લોટ જેટલો હોય એટલું પાણી ભેળવી સગડી ઉપર મૂકી હલાવ હલાવ કરી ખીચી કરવી. બળે નહિ તે જોવું પછી તેને મસળી પુરી વણવી ને તળવી.

જુવારની પુરી

જુવારના લોટને પણ ઉપર પ્રમાણે બાફી પુરી કરવી, અગર ઉના પાણીથી બાંધી મસળી પુરી કરવી. પણ આ જાડી થાય; બાફેલી પાતળી થાય ને સારી થાય.

અડદાળી પુરી

અડદની દાળ ૦। શેર; ઘઉંનો રવો ૦॥ શેર, ચણાનો લોટ ૦। શેર, આમાં મુઠી વળતું મોણ દઈ ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખી વણવી.

ગોબા પુરી

૦॥ શેર રવો, ૦॥ શેર મેદો, અને ૦॥ શેર ચણાનો લોટ લેવો. ચણાનો લોટ જુદો રાખવો. ઘઉંનો રવો અને મેદો એકઠાં કરી મુઠી વળતું મોણ નાખવું. છડેલું જીરૂં શેરે મોટી બે ચમચી અને મીઠું મોટી બે ચમચી નાખવું. મરીના

કકડા પણ નંખાય. કઠણ લોટ બાંધી ખુબ ખાંડવો ને ઘીનો સાટો લઈ મસળવો. પછી શેરના બે લુવા કરી, મોટા રોટલા વણવા. પછી ૦। શેર ચોખાના લોટનો સાટો લગાડવો. ૦। શેર ચોખાનો લોટ અને નવટાંક ઘી બેને ફીણી એક ચાંગળું દૂધ નાખી સાટો કરી, વીંટોવાળી તેમાંથી નાના લીબું જેવડા લુવા પાડવા. ચણાનો લોટ રાખ્યો હોય તેને ઘીનું મોણ દઈ એકલું મીઠું નાખી બાંધવો ને અડધી પુરી વણી હોય તેમાં સોપારી જેવડો ચણાના લોટનો લુવો મૂકવો. પાછો લુવો કરી પુરી વણી તેલમાં તળવી. તેલમાં ઓળીયાં પડે એવું પહેલાં તેલ ખુબ ગરમ કરવું. પછી તાપ ધીમો પાડી દેવો ને પુરી તળવી તો પુરી સારી થશે. લાલ થવા દેવી નહિ. પુરી વણી અંદર ગોબા પાડવા. એ પુરી ઉપસવા દેવી નહિ.

ફરસી પુરી

રવો શેર ૦॥ અને મેદો શેર ૦॥ લઈ જીરૂં મરીના કકડા તથા હળદર નાખવાં. બીજો મસાલો નાખવો નહિ. લોટને મુઠી વળતું મોણ દઈ, પાણી નાખી, લોટમાં મોણ દઈએ તે પ્રમાણે પાણીવાળો લોટ કરી, બે કલાક દાબી રાખવો. રવો પલળી જાય કે તેમાંથી લીબું જેટલો લોટ લઈ લુવો કરી, પુરી જાડી વણી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે તળવી. મીઠાનું માપ આગળ આપ્યા પ્રમાણે નાખવું. અંદર મોણું દહીં નવટાંક નાખવું તો સારી થશે.

રતાળુના આખા પલીતાની

મોટા કમોદીઓ રતાળુ હોય તેના ગોળ પાતળા

પલીતા પાડવા. મેદાનો લોટ ૦। શેર અને ચણાનો ૦॥ શેર લઈ મોણ નવટાંક દેવું. મરીના તાંદળાં મરચાં લઈ ભીનું મીઠું, ને ચમચી સંચોરો નાખવાં. હળદર નાખવી નહિ. તેનું ખીરૂં કરી મોટા રતાળુનો પલીતો હોય તે ખીરામાં બોળી તેલમાં તળવો.

બધી જાતનાં કઠોળની પુરી

મઠની દાળ દળાવી શેર મઠની દાળમાં નવટાંક અડદની દાળ નાખવી. તેમાં મીઠું મોટી બે ચમચી, સંચોરો નાની એક ચમચી, હળદર એક ચમચી, અજમો ખાંડી છડેલો મોટી એક ચમચી વગેરે નાખવાં. લોટમાં ખાડો કરી અધોળ તેલ નાખવું. મીઠું, સંચોરો, શેકીને ઝીણાં ખાંડી, શેર લોટ હોય તો ૦॥ શેર પાણી કે દુધમાં તે મીઠું સંચોરો પલાળી રાખવાં. દુધમાં કરવી હોય તો સવારે ને પાણીમાં લોટ બાંધવો હોય તો રાત્રે મીઠું સંચોરો પલાળવાં અને લોટમાં ખાડો કર્યો હોય ને તેલ નાખ્યું હોય તેમાં નીતરતું પાણી નાખી, તેલપાણી એક કરી, લોટ બાંધવો. પછી ખાંડવો ને પુરી વણતી વખતે ઘીનો સાટો દેવો ને ઉપર પ્રમાણે તેલમાં તળવી. આજ પ્રમાણે દરેક દાળની થાય. મરચાંની ભૂકી મોટી બે ચમચી નાખવી.

મગની દાળની પુરીમાં પણ અજમો નાખવો નહી. બાકી મસાલો ઉપર પ્રમાણે.

વાલની દાળની પુરીમાં હળદર નાખવી નહિ.

મસુરની અને વટાણાની દાળની પુરી પણ એજ પ્રમાણે થાય.

પુરી ચણાની

ચણાનો લોટ શેર ૧ ને નવટાંક અડદનો લોટ ઝીણ દળાવવો. એમાં ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે રૂપીયા ભાર મો દેવું. એમાં સંચોરો રૂપીયાભાર લેવો. મીઠું સંચો શેકી પાણી ઉકાળી લોટ બાંધવો. મરચાંની ભૂકી અને મરી તાંદલા નાખવાં. કઠણ લોટ બાંધી ખૂબ ખાંડી વણવી. વણ વખતે ઘીનો સાટો દેવો. સંચોરાની જગોએ સોડા નાખવા વધારે ફરસું થાય.

પ્રકરણ ૨૨ મું

બધી જાતની કચોરી ને ઘુઘરા

બટાકા પેટીસ ને બટાકાના રોળ

શેર અડદની દાળને રાત્રે પલાળી સવારે બે ત્રણ વખત પાણીથી ધોઈ પત્થરની નીસા ઉપર વાટવી. પછી તેલમાં સાંતળી નાખવી ને છુટો ભૂકો થઈ જાય કે અંદર ઝીણું મીઠું શેરે મોટી બે ચમચી, લવીંગ તજનો ભૂકો મોટી એક ચમચી, અને લાલ દરાખ શેરે ૨૫-૩૦ દાણા નાખવી.

વીસ મરચાંની ઝીણી કકડી, ખાંડ શેરે અધોળ એટલે મોટો એક ચમચો, નાખી લીબુંનું ફાડચું અડધું નીચોવવું. કોથમીર, લીલું કોપરૂં આ બધું તૈયાર કરી મેદાનો ને રવાનો લોટ શેર ૦॥ મૂઠી વળતું મોણ દઈ બાંધવો ને પાતળી પુરી વણી તેમાં ઉપરનો સાજો ભરી પુરીનું મોઢું બંધ કરી તેલમાં તળવી. લોટને બદલે બટાકાને બાફીને નીસા ઉપર ખુબ વાટી મસળી એક કકડા ઉપર કે હાથ ઉપર તેલ લઈ બટેટાની પૂરી વણી અંદર મસાલાનો ભૂકો ભરી મોઢું બંધ કરી ગોળ કરી તેલમાં તળવી. આજ પ્રમાણે દરેક દાળની તેમ દરેક લીલવાની કચોરી થાય. મકાઇની કચોરી થાય. મકાઇને છીની ઉપર પ્રમાણે છીલ તળવો ને મસાલો નાખવો.

ચણાની દાળની, મગની દાળની, વટાણાની દાળની, તુવેરના લીલવાની, ચોળીના લીલવાની, લીલા વટાણાની અને પાપડીના લીલવાની કચોરી આ જ પ્રમાણે થાય.

બીરીઆનીની કચોરી

ચોકખું દહીં લઈ તેને કઠણ બાંધી ઉપર ભાર મૂ લોચા જેવું કરવું. પછી નારંગી છોલી તેની પીસીના કકડ લીલી દરાખ ને પાકાં કેળાંની કકડી કોથમીર મરચાંની કકડ ને મીઠું ફક્ત નાખવું એ બધું દહીંમાં નાખી એક ક કચોરી માફક ભરી તળવી.

જે લસણ ખાતું હોય તેણે લીલું લસણ, કોથમી નાખવાં. જેટલી જાતની કચોરી તેટલી જાતના ઘુઘરા થાર ઘુઘરામાં મેદાનો ને રવાનો લોટ લેવો, આખી પાપ ચુંટીને પાપડીના ચોળીના ઘુઘરા થાય. એમાં તજ, લવીંગ નો ભૂકો નાખવો નહિ. આદુ, મરચાં, કોથમીર, કોપ નાખવાં. મકાઈના પણ ઘુઘરા કચોરી માફક થાય. ઘુઘ ઘઉંનો કે મેદા રવાનો લોટ પુરી માફક બાંધી પુરી વા વચ્ચે સાજો ભરી પુરીને બે પાસેથી બીડવી ને ચપટીએ ધા બંધ કરવી ને ચપટી કરી વાળવી એમ આમળા પાડવ

બટાકા પેટીસ

બટાકાને બાફી નીસા ઉપર વાટી લોટ માફક કણ કરવી. બીજા બટાકા છુંદી, આદુ, મરચાં, લસણ, કોથમીર લીલું કોપરૂં નાખવાં. મીઠું નાખવું. ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે પુરી કરી અંદર બટાકાનો છુંદો ભરી ગોળ વાળી જર ચપટી કરી તેલમાં તળવી. આજ પ્રમાણે રતાળુને છુંદ બટાકાની પુરીમાં ભરી થાય ને શક્કરીયાંની પણ થાય.

બટાકાના રોળ

બટાકાને બાફી છુંદી શેર બટાકાના છુંદામાં ૧ રૂપિયા-ભાર મેંદો લેવો. પછી આદુ, મરચાં, કોથમીર, લસણ નાખી મસળી લોટ તૈયાર કરી અંદર મીઠું નાખવું. હળદર, હીંગ નાખવાં નહિ. એનાં મુઠીયાં વાળવાં ને મેંદાનો લોટ અધોળ જેટલો લઈ પાતળું એટલે મુઠીયાંને લાગે એવું ખીરૂં કરી તેમાં મુઠીયાં રગદોળી પછી કોરો રવો લઈ તેમાં રગદોળી તળવાં. લાલ થાય કે કાઢવાં; બહુ તાપ ના રાખવો. ઘીમાં તળવાં.

પ્રકરણ ૨૩ મું

બધી જાતનાં ભજીયાં

રતાળુનાં

રતાળુ છોલી ઉપરનું લાલ પડ પણ છોલી નાખી પાંતળા ગોળ પુરી જેવા પલીના પાડવા. શેર રતાળું ને ૦।। શેર લોટ ચણાનો લેવો. તેમાં સંચોરો અગર સોડા મોટી એક પાટી ચમચી નાખવો. મીઠું મોટી બે ચમચી નાખવું. હળદર નાખવી નહિ. હીંગ નાની ચમચી અડધી નાખવી. મોણ નાખવું નહિ. મરચાંની ભૂકી મોટી ચમચી બે નાખવી. તીખું ઓછું ખાતાં હોય તો ઓછું નાખવું. ધાણાના તાંદલા, મરીના તાંદલા પણ નંખાય. ખીરૂં પાતળું પલીતાને ચોંટે એવું રાખવું કે પુરી માફક ભજીયાં ફુલે. પાતળું બહુ હશે તો પીતા ઉપર ચોંટશે નહિ ને જાડું બહુ રાખ્યાંથી પડ જાડું થશે. માટે બહુ જાડું નહિ ને બહુ પાતળું નહિ એવું રાખવું. કકડતું તેલ જરા નાખવું, વધારે નહિ. લોટ ઘરનો દળાવેલો લેવો.

ભજીયાં મેથીની ભાજીનાં

મેથીની ભાજી ઝીણી છીણી ચણાનો લોટ શેર ભાજીએ ૦।। શેર લેવો. તેમાં સૂકાં મરચાની ભૂકી, સંચોરો ઉપર પ્રમાણે તથા ધાણાના તાંદલા નાખી ભજીયાં ભરાય એવો લોટ રાખી પાડવાં. આ બે જાતનાં થાય છે. એક નરમ લોટનાં બીજાં કઠણ લોટનાં. ઘણાં અંદર ધાણા જીરૂં, આદુ, મરચાં,

હીંગ નાખે છે તેમાં કેળાં, દહીં, સહેજ ખાંડ પણ નંખાય. પણ એકલી મેથીની ભાજીનાં સારાં થાય. દરેક ભજીયાંના ખીરામાં કકડેલું તેલ શેરે અધોળ નાખવું.

ભજીયાં કેળાંનાં

કેળાંના ગોળ પલીતા એક ઇંચિ જેવડા જાડા પાડવા ને રતાળુના ખીરાની માફક ખીરૂં કરી કેળાંના કકડા બોળી ભજીયાં પાડવાં. મસાલો પણ ઉપર પ્રમાણે નાખવો. લોટમાં કેળાં છુંદી નાખીને પણ ભજીયાં પડાય.

ભજીયાં કાંદાનાં

કાંદાને છોલી ગોળ પલીતા પાડી રતાળુ કંદનું ખીરૂં બતાવ્યું છે તે પ્રમાણે ખીરૂં કરવું. અંદર થોડો સંચોરો નાખવો ને મરી નાખવાં. ખીરામાં કાંદા બોળી ભજીયાં પાડવાં. ભજીયાં પાડવામાં લોઈયામાં શેર કાંદા હોય તો અડધી કડાઈ જેટલું તેલ મૂકવું. તેલ સારૂં થાય ને બોળીઆં પડે એટલે સાધારણ તાપ કરી ભજીયાં પાડવાં. કાંદાને ઝીણા છીની ગોટા પણ પડાય.

કારેલાંનાં ખલવાં

કારેલાંની લાંબી ચીરી કરવી, એક કારેલાની ૬ ચીરી કરવી. તેને મીઠું નાખી બે હાથે ચોળવાં ને પાણી નીચોવી કાઢી છુટાં થઈ જાય પછી ભજીયાં જેવું ખીરૂં હોય તેમાં રગદોળી ભજીયાં માફક તળી કાઢવાં. મસાલો ભજીયાં માફક નાખવો. સંચોરો નાખવો નહિ, ને આખાં મરી નાખવાં.

ગલકાનાં

ગલકાંને છોલી ગોળ પલીતા પાડી કેળાંનાં ભજીયાં માફક કરવાં. આજ પ્રમાણે તુરીયાંનાં થાય.

પોઈનાં

પોઈનાં પાત્રાં ધોઈ ચોખ્ખાં કરી ખીરૂં કાંદાનાં ભજીયાંના જેવું કરી ખીરામાં પાત્રાં બોળી તેલમાં તળવાં. આજ પ્રમાણે એળચાનાં પાત્રાં ને અજમાનાં પાત્રાંનાં પણ થાય. આ બધાં પાત્રાં ઝીણાં છીનીને મેથીનાં ભજીઆં માફક પણ થાય.

ચાંપાનાં

ચાંપાની અંદરથી ગોટલી કાઢી નાખી કેળાંનું ખીરૂં કરીએ તે પ્રમાણે ખીરૂં કરી તેમાં ચાંપાં બોળી ભજીયાં કરવાં.

રાયણાંનાં

રાયણાંને પાણીના તપેલામાં બોળી રાખી સારાં ધોઈ બીયાં કાઢી નાખો ખીરામાં બોળી ભજીયાં કરવાં.

ઘઉં મેથીનાં

ઘઉંનો લોટ શેર ૦ાા લઈ મોણ રૂપિયાભાર દઇ હીંગ, મરચાં, મીઠું, હળદળ નાખવાં. મીઠું મોટી એક ચમચી હળદર અડધી ચમચી, હીંગ નાની અડધી ચમચી, મેથી મોટી એક ચમચી શેકી ભૂકો કરી દહીં શેર ૦। નાખી લોટ બાંધી ગોટા તેલમાં મૂકાય તેટલો નરમ લોટ રાખી ભજીયાં કરવાં.

કોથમીર લસણનાં

ચણાનો લોટ શેર ૦ાા, રવો શેર ૦ા કોથમીર શેર ૦ા લસણ નવટાંક આટલું લેવું. કોથમીર લસણ ઝીણું છીની લોટમાં રૂપિયાભાર મોણ દઈ મોટી દોઢ ચમચી મીઠું અને બે ચમચી ધાણા જીરૂં નાખી મેથીની ભાજી માફક ભજીયાં પાડવાં.

ચણાની વાટીદાળનાં

ચણાની દાળને (સવારે ભજીયાં કરવાં હોય તો) રાત્રે પલાળી મૂકવી. સવારે બે ત્રણ પાણીથી ધોઈ નીસા ઉપર ઝીણી વાટી તેમાં સૂકાં મરચાંની ભૂકી મીઠું (હળદર નહિ) નાખી ગોળ ગોટા પાડવા. ઘણાં લીલો મસાલો પણ નાખે છે. અંદર સહેજ સોડા નાખવો. આજ પ્રમાણે બધી દાળને વાટીને ભજીયાં થાય.

મકાઈનાં

મકાઇને છીની નીસા ઉપર વાટી તેમાં લીલાં મરચાં, આદુ, લસણ, કોથમીર, મીઠું નાખી તેનાં ભજીયાં પાડવાં. શેરનું માપ આપ્યું છે તે પ્રમાણે મીઠું નાખવું. સંચોરો, હળદર નાખવાં નહિ.

વેગણનાં

વેંગણને છોલી ગોળ પલીતા પાડી ચણાના લોટનું ખીરૂં બધાં ભજીયાંના જેવું કરી ગોળ પલીતા પુરી જેવા પાડયા હોય તે બોળી ભજીયાં પાડવાં. ખીરામાં હળદર

નાખવી નહિ. મરચાંનાં ભજીયાં કરવાં હોય તો મરચાંમાં ઉભો કાપ મૂકી લીંબુ નીચોવી મીઠું ભરવું ને ભજીયાં કરવાં.

બટાકાનાં

રતાળુ કંદની માફક બટાકાનાં ભજીયાં કરવાં. આજ પ્રમાણે શક્કરીઆનાં કરવાં. કેળાને બાફી છુંદી તેનાં પણ ગોટા જેવાં ભજીયાં કરવાં.

કેરીનાં

પાકી આપુસની અગર પાઈરીની પોચી પડી ન હોય તેવી કેરી લાવી છોલી કકડા પાડવા ને ચણાના લોટનું ખીરૂં રતાળુની માફક કરવું. અંદર સંચોરો ન નાખવો. મરચાં-ની ભૂકી ને મીઠું નાખવું. ને કકડા બોળાય એવું ખીરૂં રાખી ભજીયાં પાડવાં. કેરીના રસનાં પણ ભજીયાં થાય. લોટમાં રસ નાખવો ને ગોટા મૂકવા.

લીલાં ફળનાં

લીલી દરાખનાં પણ રાયણ માફક ભજીયાં કરવાં. દરાખ ખાટી ન જોઇએ. ખાટી હોય તો તેમાં જરા ખાંડ નાખવી.

મોસંબી છોલી અંદરથી બીયાં કાઢી એનાં પણ ભજીયાં થાય. એજ પ્રમાણે નારંગીનાં થાય, જમરૂખનાં થાય ને ચીકુનાં પણ થાય. અનનાસનાં પણ થાય.

કેળાના ફુલનાં

કેળાના ફુલને છોલી છીણી મેથીની ભાજી માફક ભજીયાં કરવાં. મસાલાનું માપ આગળ આપ્યું છે.

દહીંનાં

મોળું દહીં લઈ તેમાંથી તમામ પાણી કાઢી નાખી દહીંમાં આદુ, મરચાં, કોથમીર, લીલું કોપરૂં ને મીઠું નાખી ગોળ લુવા જેવું કરી ચણાના ખીરામાં બોળી ભજીયાં તળવાં. અંદર સહેજ એક ચમચી ખાંડ નાખવી. દહીંમાં પાણી બીલકુલ રહેવું ન જોઇએ.

ભાખરવડી

કોપરૂં શેર ૦।, કોથમીર શેર ૦।, મરચાં નંગ દસ, કાંદા શેર ૦।, તલ એક રૂપીઆભાર, ખસખસ મોટો ચમચો ૧, ગરમ મસાલો મોટો ચમચો ૧, લવીંગ તજનો ભૂકો મોટી ચમચી ૧, મીઠું મોટો ચમચો ૧, ચણાનો લોટ શેર ૧, આટલું તૈયાર કરી ચણાના લોટમાં પાશેર મેદાનો લોટ નાખવો. તેમાં રૂપિયાભાર મોણ નાખવું. મીઠું મોટી ચમચી બે અને મરચાંની ભૂકી મોટી ચમચી બે નાખવી. લોટ ત્રણ કલાક આગળ બાંધવો. કોપરૂં છીની-થી છીની લોઇયામાં સહેજ તેલ નાખી ધીમે તાપે શેકવું. કાંદાની લાંબી કાતળી પાડી તેલમાં તળવી. લાલ ને ખરી થાય કે ઉતારી લેવી. તલ જરા શેકવા. લસણુની કકડી પણ તળવી. બધો મસાલો એકઠો કરી ગરમ મસાલો તથા મરચાંની કકડી નાખવી ને થોડો ગરમ મસાલો નીસા ઉપર પાણી સાથે ઝીણો વાટવો ને લોટ ઉપર ચોપડાય એવો વાટવો. પછી ચણાના લોટમાંથી નવટાંક લોટનો લુવો લઈ ચણાના લોટમાં બોળી પાતળો તળેલી રોટલી જેવો વણી

ઉપર વાટેલો ગરમ મસાલો ચોપડવો ને તલ કોપરૂં કોથમીરનો બધો મસાલો ઉપર નાખવો ને દાબવો. પછી રોટલાનો વીંટો વાળી દબાવવો ને સક્કર પારા જેવડા કકડા કરવા. તેને ભજીયાં માફક તળવી. પાણીમાં બાફીને પણ થાય છે. બાફીને પછી તળવી પણ તે ઝાઝો વખત રહે નહિ.

પ્રકરણ ૨૪ મું

બધી જાતનાં પાત્રાં

અળુનાં

શેર અળુનાં પાત્રાં લાવી; તેને સાફ ધોઈ, કકડા વતી લુછી નાખવાં ને ઉપર બે ભાગ દેખાય છે તેમાં વચ્ચે ડીચકા સુધી કાપીને નાનાં મોટાંનો વળ જુદો કાઢવો. શેર પાત્રાં હોય તો ચણાનો લોટ શેર જોઇએ એમાં મોણ બહુ નાખવું નહિ. સંચોરો મોટી દોઢ ચમચી નાખવો. મરચાંની ભૂકી ગરમ મસાલો મીઠું આટલું નાખવું. કેટલાક આમલી, ગોળ અગર ખાંડ નાખે છે. પણ ખાંડ નાખવાથી પાત્રાંનો વીટો ઓસરી જાય છે માટે ગોળ ખાંડ નાખવાં નહિ; છતાં જોઇએ તો સહેજ નાખવાં. ખટાશ જરાક નાખવી હોય તો આમલી કે દહીં નાખવું. લીલા મસાલાનાં કરવાં હોય તો આદુ અધોળ; મરચાં જેવું તીખું જોઇએ તે પ્રમાણે અને ધાણા જીરૂં નાખવું. ગરમ મસાલો જોડે ધાણા જીરૂં નાખવું નહિ તેમ હીંગ પણ નાખવી નહિ. આ બધો મસાલો નાખી ખીરૂં તૈયાર કરી પાત્રાં ઉપર ચોપડાય તેવું રાખવું. પછી પહેલું મોટું પાત્રું લઈ ઊંધું મૂકવું. જે બાજુ નસ દેખાય તે પાસા ઉપર લોટ ચોપડવો. લોટ પાત્રાં હોય તેટલો જાડો ચોપડવો. મોટું પાત્રું ચોપડાઈ જાય કે એનાં બે પાસાં ઉપર નાનાં પાત્રાં મૂકીને તે ચોપડવાં એમ ત્રણ પાત્રાંનો થર કરવો. પછી બે પાસેથી થોડાં વાળવાં.

તેના ઉપર લોટ ચોપડવો ને ઉપરના ભાગમાંથી ૦। ભાગ જેટલો ભાગ વાળી તેના ઉપર લોટ ચોપડવો ને પછી દાબીને વીંટો વાળી ઉપર પણ લોટ ચોપડવો. પછી એના એક કે દોઢ વેઢા જેવડા જાડા કકડા કરી લોઈઆમાં તેલ મૂકી પાત્રાં મૂકવાં. પાત્રાંને એકદમ બહુ તાપ ન કરવો. તળેનું પાસું બરોબર થાય કે ઉથલાવવાં તો છુટી નહિ જાય ને અંદરથી પણ તળાશે ને કાચાં હલાવ હલાવ કરશો તો વીંટો છુટી જશે. આ પાત્રાં તપેલામાં પાણી મૂકી ઘાસનો માળો મૂકી બાફીને પણ કરે છે. બાફીને બહાર કાઢી ટાઢાં પડે ત્યારે કકડા કરી તેલમાં ભજીયાં માફક તળીને થાય. હીંગ મરચાં રાઇનો વઘાર કરી રાખી બાફેલાં પાત્રાંના કકડા કરી વઘારીને પણ ખાવામાં લેવાય. ઉપર લીંબુ નીચોવી ખાવું. ચણાના લોટને બદલે ઘણાં તુવરની દાળ ને ચોખા દળાવી તે વડે પણ પાત્રાં ચોપડે છે. જુવારનો લોટ પણ વપરાય છે. પણ દરેકમાં ચણાનો થોડો પણ લોટ જોઈએ.

વાટીદાળનાં

આગળ લખ્યા પ્રમાણે પાત્રાં લાવી ચણાની દાળ ને પલાળી ઝીણી વાટી આગળ પ્રમાણે મસાલો નાખી પાત્રામાં ચોપડી કરવાં.

મલાઇનાં

પાત્રાંને લાવી આગળ માફક સાફ કરી ખીરૂં તૈયાર કરી પાત્રાં ઉપર મલાઇનો રગડો ચોપડી ઉપર ખીરૂં ચોપડી

વીંટા વાળી કકડા કરી તપેલીમાં સારૂં તેલ મૂકી પાત્રાં મૂકવાં ને ઉછાળી ઉછાળીને કરવાં. છુટી ના જાય તે તપાસવું. એક પડ થાય પછી ઉછાળવાં. આજ પ્રમાણે દુધ પાણીમાં પાત્રાં મૂકી કરવાં. પહેલાં ઢાંકવાં. બફાય પછી ઢાંકવાં નહિ. રાતાં ને આકરાં થાય કે કાઢવાં. આજ પ્રમાણે નીચે મુજબનાં તમામ જાતનાં પાત્રાં થાય છે.

કેાબીજનાં

પાત્રાં વચ્ચેની મેાટી જાડી નસ હેાય તે કાઢી અળુનાં પાત્રાં માફક કરવાં.

કેાબીજનાં, પેાઈનાં, ગલકાનાં, કેાળાનાં, તુરીયાનાં, દુધીનાં, સમુદ્રશેાષનાં આ દરેક જાતનાં પાત્રાં થાય છે. મસાલેા ઉપર પ્રમાણે. ખીરૂં જરા જાડું રાખવું. આ તમામ પાત્રાંમાં લીલા લીલવા તમામ જાતના ઝીણા વાટીને ચણાના લેાટની જગાએ ચેાપડી શકાય. લીલા લીલવા વાટીને તેમાં શેરે પાશેર ચણાનેા લેાટ નાખવેા. એકદમ બહુ તાપ કરવેા નહિ. તેમ હલાવવામાં ઉતાવળ કરવી નહિ.

પ્રકરણ ૨૫ મું

દરેક જાતનાં ઢોકળાં

શેર અડદની દાળ ને પાશેર ચોખા ને ઝીણાં દળાવી મુઠી વળતું મોણ નાખવું. તેમાં મીઠું મોટો ચમચો, હળદર નાની ચમચી ૧, હીંગ નાની ચમચી ૧ ને બહુ સારી હોય તો અડધી નાખવી. જો શીયાળો હોય તો ખૂબ ગરમ પાણી અને છાશ અથવા દહીંથી ઢોકળાં બાંધવાં. અંદર સંચોરો અડધી ચમચી અગર બેકીંગ પાઉડર નાખવો ને ખૂબ ફીણીને પરપોટા બોલે ત્યારે જાણવું કે ફીણાયો. થાળીમાં પથરાય એવો લોટ રાખવો. લોટ શીયાળામાં આગલે દહાડે સવારે પલાળીને બીજે દહાડે કરવાં ને ઉનાળો હોય તો રાત્રે પલાળી સવારે કરવાં. ખીરૂં થાળીમાં પાથરવું તે હલાવી નાખવું નહિ. કડછી વડે કોરેથી લઈ થાળીમાં નાખી થાળી ઠોકતાં જવું ને થાળીમાં પાથરવું. થાળી ફેરવતાં જવું ને ઠોકવી. અંદર આથતી વખતે અધોળ જેટલું આદુ ને પંદર મરચાં નાખવાં. તપેલામાં પાણી ભરી ચારણી ઉંધી નાખી ઉપર થાળી મૂકવી. ઢોકળાં પાથરતી વખતે થાળીમાં તેલ ચોપડવું. પાણી ઉકળે કે થાળી સીધી મૂકવી નીકર વાંકાં થઈ જાય તો એક તરફ જાડાં ને એક તરફ પાતળાં થાય. તપેલામાં થાળી મૂકી ઉપર થાળી ઢાંકવી. થાળીને કકડો બાંધવો કે જેથી વરાળના પાણીનાં ટીપાં બાઝે તે ઢોકળાંમાં પડે નહિ. હવે તો ઢોકળાંના દાબડા નીકળયા છે. આ ઢોકળાં જાડા લોટનાં પણ થાય,

અડધી અડદની દાળ ને અડધા ચોખાને દળાવી ઉપર પ્રમાણે ઢોકળાં થાય. આમાં મોણ ઓછું ખપે. મોટા રવા જેવો લોટ દળાવવો. ઢોકળાંને માટે અડદની દાળ જુની લેવી તેથી સારાં ફૂલે.

ઈદડાં

અડદની દાળ શેર ૦॥, તુવેરની દાળ શેર ૦।, ચોખા શેર ૦॥ એ ત્રણેનો મોટા રવા જેવો લોટ દળાવી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે મસાલો નાખવો. આમાં હળદર નાખવી નહિ ને થાળીમાં ખીરૂં પાથર્યો પછી ઉપર મરીના કકડા નાખવા. આને ઈદડાં કહે છે.

ઢોકળાં

ચોખા શેર ૦॥।, અડદની દાળ શેર ૦। એને પણ ઉપર પ્રમાણે દળાવી કરવાં. પરચુરણ બધી ભેગી દાળનાં પણ થાય. મસાલો આગળનાં ઢોકળાં માફક નાખવો. અડદની વાટી દાળનાં ઢોકળાં પણ આજ પ્રમાણે થાય. દરેક દાળનાં વાટીને થાય. ઢોકળાંનું ખીરૂં જો ચડયું હોય તો જ કરવાં નીકર નહિ. શિયાળામાં એકાએક ખીરૂં ચડતું નથી. ઉનાળામાં ચડી જાય; ચોમાસામાં પણ વાર લાગે. માટે જોવું કે ખીરા ઉપર ફુણગી ફુટી હોય તો ઢોકળાં કરવાં. નીકર જાળી નહિ પડે. વાટીને પણ થાય.

ખમણ ઢોકળાં

ચણાની દાળને ધોઈ સવારે પલાળવી ને રાત્રે ઝીણી વાટી ૦॥। શેર ચણાની ને ૦। શેર અડદની દાળ વાટી તેમાં

આદુ મરચાં તથા સ્હેજ નાની ચમચી સંચોરો ને મીઠું મોટી ચમચી નાખવું ને ખુબ પ્રીણવું. આમાં અડદની દાળને બદલે ઘઉંનો રવો પણ મોણ દઇને નંખાય. તેને રાત્રે રહેવા દેવું ને સવારે ઢોકળાંની માફક બાફી શક્કરપારા જેવડા કકડા કરવા. પછી શેર ૦ાા તેલ મૂકી હીંગ મરચાં ને રાઈનો વઘાર કરી વઘાર થાય કે ખમણ ઢોકળાં તપેલામાં નાખી ઉછાળવાં. પછી થાળીમાં કાઢી ઉપર કોથમીર અને ખમણેલું લીલું કોપરૂં ભભરાવવું ને ખાવાં. આજ પ્રમાણે દરેક દાળનાં થાય.

તુવેરની દાળનાં, ચોળીના લીલવાનાં, તુવેરના લીલવાનાં ને વટાણાના લીલવાનાં પણ ખમણ ઢોકળાં થાય. દરેકમાં પાશેર રવો નાખવો. લીલવાને ખુબ ઝીણા વાટી થાળીમાં પથરાય તે પ્રમાણે ફીણવા. હળદર નાખવી નહિ. સહેજ સંચોરો નાખવો. આદુ મરચાં નાખવાં. લીલા વાલનાં હરમાં લાગે માટે લખ્યાં નથી. એમાં નવટાંક જેટલો રવો નાખવો હોય તો નાખવો. બહુ ઝીણા ન વટાયા હોય તો રવો નાખવાથી ઢોકળાં થાય.

ઢોકળાં બટાકાનાં

બટાકાને બાફીને છોલી નાખવા. પછી ખૂબ ઝીણા વાટવા. તેમાં ચણાનો લોટ તથા રવો મળી ૦ાા શેર લેવો. મુઠી વળતું મોણ દેવું. આદુ અધોળ, મરચાં છ, તીખું ખાતા હોય તો વધારે, હીંગ નાની ચમચી, મીઠું મોટી ચમચી ૩ નાખવી. લોટમાં બટાકા ભેળવી દેવા. તેમાં ૦ા શેર દહીં નાખી ખુબ ફીણવું. ઢોકળાં થાળીમાં પથરાય

એવું નરમ ખીરૂં રાખવું. રાત્રે પલાળી મૂકવું. સવારે બીજાં ઢોકળાંની માફક કરવાં. ઢોકળાંની થાળીમાં તેલ ચોપડી ઢોકળાં ઉતારવાં.

રતાળુ કંદનાં ઢોકળાં

રતાળું કંદને છોલી ઝીણી છીની ઉપર છીની નાખવું. આદુ મરચાં હીંગ મીઠું ઉપર પ્રમાણે નાખવું. એને ખુબ ફીણીને શેરમાં ૦। શેર દહીં નાખવું. રાત્રે પલાળી મુકવું ને સવારે ઢોકળાં કરવાં. ઢોકળાં થયા પછી ૦॥ શેર તેલમાં મોટી ચમચી રાઈ નાખવી. સૂકાં આખાં પાંચ મરચાંના કકડા ને હીંગ નાની ચમચી ૧ તેનો વઘાર કરી ખાતી વખતે લેવો. આ વઘાર તમામ ઢોકળાંમાં લેવો.

ઢોકળાં દુધીનાં

દુધીને બાફી છુંદી નાખી અથવા ઝીણી છીની ઉપર છીની અડદનો લોટ ૦॥ શેર, ચણાનો ૦। શેર, ચોખાનો ૦। શેર લઈ તેમાં મૂઠી વળતું મોણ દઈ દરેક ઢોકળાં માફક મસાલો નાખી આથવાં. શિયાળો હોય તો ઊનું પાણી, ચોમાસું હોય તો પણ ઊનું પાણી ને છાશ કે દહીંથી ને ઉનાળામાં છાશ કે દહીં નાખી ટાઢા પાણીથી બાંધવાં. જેમ ફીણાય તેમ આથો આવે માટે ઓછામાં ઓછો ૦॥ કલાક ૦॥। કલાક ફીણવાં. શિયાળો હોય તો તપેલા ઉપર ટાટ ઢાંકવું કે ગરમાટો આવે ને ખીરૂં ચડે. દરેક ઢોકળાં થાય કે ઉપર લીલી કોથમીર ઝીણી છીની લીલું કોપરૂં ખમણી

કર્યા પછી ભભરાવવાં. ફકત અડદના ને ચોખાનાં ઈદડાં ઉપર નહિ.

ઢોકળાં મકાઈનાં

મકાઈને છીની ઉપર છીની નીસા ઉપર ઝીણી વાટી આદુ મરચાં હીંગ દહીં નાખી આથી નવટાંક મોણ નાખવું ને ઢોકળાં કરવાં. ઉપર વઘાર કરી ખમણ ઢોકળાં માફક કોથમીર કોપરૂં ભભરાવું.

પ્રકરણ ૨૬ મું

બધી જાતના પુડા

અડદના લોટને ઝીણો દળાવી તેમાં થોડી છાશ ને પાણી નાખી તવી ઉપર પથરાય એવો લોટ રાખવો. એમાં મોણ બીલકુલ નાખવું નહિ. આદુ, મરચાં વાટીને નાખવાં. કે પુડા પાડતાં કકડી કકડી ન આવે નીકર એનો રસ નાખવો. શેર લોટમાં મીઠું નાની ચમચી ૩ નાખવું. પાણીના ભાગનું પણ જોઈએ. હળદર નાની ચમચી એક હીંગ ચોખ્ખી હોય તો પાટી ૧ નીકર નાની ચમચી ૧॥ નાખવીં. પણ સફાઈથી પુડા પડે ને પાતળા પડે માટે લોટ જોડે મળી જાય એ પ્રમાણે મસાલો નાખવો. ખીરૂં તૈયાર થાય કે છાછરી એક સરખી તવી હોય તેના ઉપર વાડકી વતી ખીરૂં પાથરવું ને હાથ વતી, તવેથાથી અથવા લીસી વાડકી હોય તો તેને તેલ ચોપડી ગોળ ફેરવીએ એટલે પુડો તૈયાર થશે. એને તાપ બહુ નહિ તેમ છેક ધીમો પણ નહિ તેવો રાખવો. પુડો પાથર્યા પછી ઉપરથી કોરો પડે ને લોટ બફાયેલા જેવો લાગે કે લોઢાનો ધારવાળો તવેથો હોય તે વડે આગળ પાછળની કોર ઉખેડવી ને ધીરે ધીરે વચ્ચે તવેથો લઈ જઈ ઉથલાવવો. જો તળવો હોય તો પુડા ઉપર આગળ પાછળ તેલ રેડવું નીકર ઉપર તેલ લઈ ખાવો. એમાં પાણી કે છાશ અથવા બંને મળીને જેટલો લોટ હોય એટલું નાખવું.

પુડા ચોખાના લોટના

ચોખાના લોટનું ઉપર પ્રમાણે જ ખીરૂં તૈયાર કરી પુડા કરવા. આજ પ્રમાણે ચણાના લોટના થાય.

પુડા ઘઉં મેથીના

ઘઉંનો ઝીણો લોટ હોય તેમાં શેરે ૧ાા ચમચી મોટી મેથી શેકી ઝીણી દળેલી નાખવી. મીઠું મોટી ચમચી ૩ પાટી નાખવું. હીંગ નાની ચમચી ૧ ને હળદર નાની ચમચી ૧ નાખવી. એમાં લીલો મસાલો નાખવો નહિ.

પુડા વાટી દાળના

ચણાની દાળ ખુબ ઝીણી વાટી તેમાં ઉપર પ્રમાણે લીલો મસાલો વગેરે નાખી પુડા પાડવા. આજ પ્રમાણે વટાણાની, મઠની, ચોળાની દરેક દાળના વાટીને થાય.

પુડા લીલોત્રીના : તમામ ભાજી-લીલવાના

મેથીની ભાજી શેર ૦ા અથવા પણી પાંચ છ તેને સારી ધોઈ ઝીણી સમારી ચણાના લોટમાં નાખી મસાલો તમામ આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે નાખી પુડા પાડવા. આજ પ્રમાણે દરેક ભાજીના થાય. ચણાનો ને ઘઉંનો બંનેના લોટ લેવાય. ચણાનો ન હોય તો ઘઉંનો ચાલે. અડધો ઘઉંનો ને અડધો ચણાનો પણ લેવાય.

પુડા મકાઇના

મકાઈને લાવી છોલી છીની તેમાં થોડો મેંદો ભેળવવો ને આદુ મરચાં ઉપર પ્રમાણે નાખી પુડા પાડવા. લોટ ન નાખો તો પણ ચાલે.

પુડા તુવેરના લીલવાના

તુવેરના લીલવા ખૂબ ઝીણા વાટવા. નરમ કરવા થોડું દહીં નાખવું. મસાલો ઝીણો વાટી નાખવો. હળદર નાખવી નહિ. લીલોત્રીમાં હળદર નાખવી નહિ. આજ પ્રમાણે તમામ લીલવાના થાય. વટાણા ચોળી ચણાના ન થાય.

પુડા દુધી, રતાળુ, બટાકા, સુરણ, કાંદા વગેરેના

દુધીને ઝીણી છીની અથવા બાફીને છુંદીને ચોખા તુવેર ને ચણાની દાળનો લોટ દળાવી આદુ મરચાં હીંગ દહીં સંચોરો કે સોડા મીઠું નાખી બધા પુડાની માફક કરવા. છીનેલી દુધીના તવી ઉપર બરોબર ન પથરાય માટે આખળીઆ ઉપર ભીનો કકડો પાથરી જરા પાણી વધારે લગાડી લુવો લઈ થાબડી થાબડી પાતળો પુડા જેવો કરી કકડો ઉપાડી પુડાનું પાસું તાવી ઉપર નાખી ઉપરથી કકડો લઈ લેવો. કોરો પડે કે ઉથલાવી તળવો. આજ પ્રમાણે બધા કરવા ને ભાજીના પણ આ પ્રમાણે થાય. રતાળુ કંદને છીની ઉપર છીની ખુબ ફીણવા ને મસાલો નાખી આજ પ્રમાણે કરવા. ટમેટાને બાફીને ચાળણીથી ગાળી તેના ચણાના લોટમાં કરવા. રતાળુ કંદના છીલમાં લોટ બીલકુલ નાખવો નહિ.

પ્રકરણ ૨૭ મું

બધી જાતનાં વડાં

અડદની શેર દાળ ઝીણી દળાવી તેમાં ૦। શેર રવો અથવા ચોખાનો લોટ નાખવો. તેમાં આદુ મરચાં, હીંગ, હળદર, સંચોરો આટલો મસાલો નાખવો. મોણ મુઠી વળતું નાખવું ને આદુ રૂપિયાભાર, મરચાં દોઢ રૂપિયાભાર, હીંગ સારી હોય તો નાની ચમચી ૧, હળદર નાની ચમચી ૧, મીઠું મોટી ૨।। ચમચી, ૦। શેર ખાટું દહીં અથવા છાશ નાખવાં. શીયાળો હોય તો ઊનું પાણી નીકર ઠંડું પાણી નાખી લોટને ખુબ પ્રીણી બધી ગાંગડી ભાગી લુવો હાથમાં વળે એવો લોટ રાખવો પણ બહુ કઠણ ન રાખવો; ઢોકળાં કરતાં કઠણ રાખવો. પછી બીજે દહાડે ખીરૂં ચડયા પછી કોરેથી કતરાતો લુવો લઈ હાથમાં ગોળ ગોળ ગબડાવી ગોળ કરી બાખરાનાં પાત્રાં ઉપર પાણી લગાડી હાથે પાણી લઈ પુરી માફક કરી વચે બાકું પાડી લોઈઆમાં તેલ મૂકી તેલ સારૂં થાય કે અંદર તળવા નાખવાં. બહુ એકદમ તાપ ન કરવો તેમ છેક ધીમો તાપ પણ નહિ રાખવો. પહેલું તેલ સારૂં થવા દઈ પછી તાપ થોડો કરવો ને તળવાં તો ઉભરો નહિ આવે. નીચેનું પાસું થાય કે ઉથલાવવું. જો પુરી માફક ફુલે તો જાણવું કે ખીરૂં અથાયું છે નીકર નહિ. જેમ ફીણશો તેમ ખીરૂં સારૂં ચડશે. વડાં માટે દાળ પણ જુની લેવી.

વડાં વાટી દાળનાં

અડદની દાળ શેર ૦ાા ને ૦ા શેર ચોખા બંનેને પલાળી વાટીને ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખવો. મોણ થોડું નાખવું. પછી વડાં ઉપર પ્રમાણે કરવાં. આજ પ્રમાણે બધી દાળનાં થાય. મગ ને તુવેર સિવાય બીજી દાળનાં સારાં ન લાગે.

વડાં લીલોત્રી લીલવાનાં

વટાણાનાં, તુવેરના લીલવાનાં, ચોળીના લીલવાનાં, મકાઈનાં વડાંમાં લોટ નાખવો નહિ. બધાંને વાટીને મસાલો નાખી રાત્રે આથી સવારે કરવાં.

વડાં બટાકાનાં

બટાકાને બાફી છુંદી આદુ મરચાં કોથમીર લસણ ખમણેલું કોપરૂં એ બધું નાખી હથેલીમાં થાબડી વડા જેવું કરવું. એમાં બાકું પાડવું નહિ તેમ જ્યારે કરવાં હોય ત્યારેજ છુંદી મસાલો નાખી તૈયાર કરવાં. પછી ચણાના લોટનું ખીરૂં જેમ ભજીયાંનું કરીએ છીએ તે પ્રમાણે કરી વડાં કર્યાં હોય તે ખીરામાં બોળી તેલમાં તળવાં.

*

અમીરી ખમણ

૦ાા શેર ચણાની દાળ પલાળી તેને વાટી તેલમાં શીરા માફક છુટી તળી નાખવી. તેલ બહુ લેવું નહિ. છુટો ભૂકો રહે તેટલું લેવું. પછી તળાઈ રહે એટલે અંદર

ઝીણાં મરચાંની કકડી, કોથમીર, લાલ કીસમીસ દરાખ અધોળ ને મીઠું નાખવું. બીજો મસાલો નાખવો નહિ. એક કાંદાની ચીરી તળીને લાલ કરીને તથા લવીંગ તજનો ભૂકો એક ચમચી, આ બધું નાખ્યા પછી ઝીણી ચણાની સેવ ભેળવવી. ૧ ચમચી ખાંડ નાખવી. લીંબુ અડધું નીચોવવું. ઉપરથી ખમણેલું કોપરૂં ને કોથમીર ભભરાવવાં. એજ પ્રમાણે મગની દાળનું અડદની દાળનું થાય ને એજ પ્રમાણે લીલા લીલવા તુવેર વટાણા ને મકાઈનું થાય.

પ્રકરણ ૨૮ મું

બધી જાતની પાટોડી

ચણાનો લોટ ઝીણો દળાવી બે વાડકા છાશ હોય તો એક વાડકો લોટ લેવો. તેમાં સૂકાં મરચાં ચમચી મોટી ૨, હીંગ નાની ચમચી અડધી (ચોકખી હીંગ હોય તો ઓછી) મીઠું ચમચી મોટી ૨ાા આટલું નાખી બધી ગાંગડી ભાંગી સગડી ઉપર મૂકી હલાવ હલાવ કરવું. તળે બળવા ન દેવું. કઠણ થાય ને વચ્ચે તવેથો ઉભો રહે ત્યારે જાણવું કે લોટ થયો. એટલે થાળીમાં ઉનો ઉનો લોટ તવેથા વતી પાથરવો. પછી હાથવતી પાતળો પાથરવો. એમ કાગળ જેવો લોટ પાતળો પાથરવો. ઠંડી પડે કે ચપ્પુ વતી ઉભા કાપ મૂકી વીંટા વાળવા ને પછી હીંગ મરચાં રાઈનો ૦ાા શેર તેલમાં વઘાર કરી વઘાર નાખી ખાવી. લીલા મસાલાની પણ થાય. પણ લીલો મસાલો ખૂબ ઝીણો વાટવો. છાશ બહુ ખાટી હોય તો થોડી છાશને થોડું પાણી એમ લેવું. લોટ ખુબ ઝીણો જોઈએ. એકલી ખાટી છાસ વડે બહુ પાતળું ન પથરાય માટે થોડું પાણી નાખવું.

(૨)

ઉપર પ્રમાણે લોટ બાફી અડધા ઇંચ એટલે અડધા વેઢા જેટલો લોટ થાળીમાં થાપવો. ટાઢો પડે કે કકડા કરવા. આને પાટવડી પણ કહે છે.

(૩)

ઉપર પ્રમાણે ખીરૂં કરી સરખી થાળીમાં લોટ પાથરી ઢોકળાંની માફક બાફી કાપા પાડી વીંટા વાળવા.

હાંડવો (ડંગેલું)

ચોખા શેર ૦ાા, તુવેરની દાળ શેર ૦ા, ચણાની દાળ શેર ૦ાા, અડદની દાળ શેર ૦ા એ બધાંને રવા જેવું દળાવી તેમાં અધોળ આદુ, મરચાં ૨૦, હીંગ મોટી ચમચી ૧, હળદર નાની ચમચી એક, મીઠું મોટી ચમચી ૨ાા, તથા મૉણ અધોળ જેટલું નાખી દહીં શેર ૦ાા અને બીજું પાણી નાખી ખુબ ફીણી રાત્રે રાખવું. રાત્રે કરવું હોય તો સવારે તૈયાર કરવું. પછી બીજી તપેલીમાં ૦ા શેર તેલ મૂકી હીંગ રાઈ ને મરચાંનો વઘાર કરવો. તેમાં આથેલું ખીરૂં નાખી તળે અંગારા થોડા ને ઉપર અંગારા વધારે નાખવા. બફાઈ ને ખીલે કે તેલ નાખી ખાવું.

વઘારેલું રતાળુ કંદ

રતાળુ કંદના મોટા કોઠ જેવડા કકડા કરી શેરે નવ-ટાંક તેલ પહેલું મૂકવું. પછી તેમાં રાઈ મોટી ચમચી ૧ાા નાખવી. હીંગ નાની ચમચી ૧ અને મરચાંના કકડા ૭ નાખવા. વઘાર થાય કે કંદ વઘારવો ને બીજું નવટાંક તેલ નાખવું. મીઠું મોટી ચમચી ૨ નાખવું. પહેલાં ઢાંકણું ઉંધુ ઢાંકવું. બે તાપ સખત આપી ઢાંકણું ચતું કરી ધીમે તાપે મૂકવો ને ઉછાળ ઉછાળ કરવો. આજ પ્રમાણે સુરણ થાય.

પ્રકરણ ૨૯ મું

રતાળુનો લાડુ

રતાળુ કંદને જો છાણાં ને અંગારામાં બાફવું હોય તો રતાળુને ધોઈ ઉપર ભીનો કકડો વીંટવો, ઉપર મટોડું ચોપડવું ને પછી સળગાવેલાં છાણાંમાં દાબવું. ૧ાા કલાક થાય પછી જોવું. જો બફાયું હોય તો મટોડું અને કકડો કાઢી નાખી ટાઢું પડે કે છોલી છુંદી નાખવું. અંદર શેરે રૂપિયાભાર આદુ, મરચાં ૧૦, કોથમીરની પણી મોટી હોય તો ૧ નીકર બે, મીઠું ચમચી મોટી ૨ ઝીણું કરી નાખવું. પછી ૦ા શેર તેલમાં નાની એક ચમચી હીંગ, સૂકાં મરચાંના કકડા નંગ ૧૦, રાઈ ચમચી મોટી આટલું નાખી સારો વઘાર થાય કે રતાળુના છુંદામાં તેલ નાખવું ને બધું એકમેક કરી લીંબુ જેવડા લાડુ વાળવા. બફાયું કે નહીં તે જોવાને લાંબો સોયો કે લોઢાનો તવેથો હોય તેની અણીથી જોવું. છાણાંની સવડ ન હોય તો મોટા બટાકા જેવડા કકડા કરી શેરે ૦ા શેર ઠંડા તેલમાં રતાળુ મૂકવું. પહેલો ખૂબ તાપ કરવો. બે વખત હલાવ્યા પછી ધીમે તાપે મૂકી ઢાંકણું ચત્તું ઢાંકવું કે વરાળે બફાય. પછી તેને છુંદી ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખવો. તેલ વઘારમાં ઓછું લેવું. નહિ તો તપેલામાં પાણી ભરી અંદર કાંઠો એટલે ગોળ ચક્કર મુકી ચાળણીમાં રતાળુના કકડા ભરી બાફીને છુંદી નાખી ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખવો ને વઘાર કરવો.

જુનું રતાળુ હોય તો ૪ કલાક પાણીમાં પલાળી રાખવું. નવું હોય તો ધોઈને વાપરવું.

બટાકાનો લાડુ

બટાકાને બાફી ઉપર પ્રમાણે લાડુ કરવો. આજ પ્રમાણે સુરણ શક્કરીયાંનો પણ કરવો.

બટાકાનો છુંદો

બટાકાને બાફી છોલી છુંદી નાખવા. પછી ૦ા શેર તેલ હીંગ રાઈ મરચાં ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે નાખવાં અને તેમાં છુંદો નાખવો તથા મીઠું આદુ મરચાં કોથમીર લસણ નાખવું. પછી ખાવામાં લેવો. આજ પ્રમાણે રતાળુ શક્કરીયાં ને સુરણનો થાય. દરેકમાં શેરે પાશેર તેલ લેવું.

રતાળુના ડાબડા

રતાળુ છોલી બે વેઢા જેવડા ગોળ કકડા કરવા. તેના ઉપરથી અડધા વેઢા જેવડો પલીતો ઉતારવો. પછી એમાં ભરવાને મગની દાળ પા શેર, કોથમીર પા શેર, લસણ નવટાંક જેટલું લેવું. આદું મરચાં વાટવાં, લસણ કોથમીર ઝીણાં છીનવાં, મગની દાળ વાટવી અને બધું એકઠું કરવું. પહેલાં રતાળુના કકડાને વચ્ચેથી ખોતરી ખાડો કરવો. તેમાં મગની દાળનું ખમણ ભરવું ને પાતળો પલીતો ઉપર દાબડા માફક ઢાંકી આગળ પાછળ સુતર વીંટાળી મોટા તપેલામાં ૦ાા શેર તેલ મૂકી બધા ડાબડા ગોઠવવા ને ઉપર ઢાંકવું. થોડીવારે ઉથલાવવું. બે તાપ સારા આપી પછી ધીમે તાપે મૂકવા. તપેલું મોટું

રાખવું કે છુટ્ટા રહે. ખમણુમાં લીંબુ નીચોવવું. બફાય કે ખાવામાં લેવું ને સુતર કાઢી નાખવું. આજ પ્રમાણે બટાકાના થાય અને તેમાં મગની દાળ, ચણાની દાળ, વટાણા તુવેરના લીલવા પણ ભરાય,

કેળાંના ડાબડા

કેળાંને છોલી ઉપર પ્રમાણે ખમણ કરી કેળાંની વચ્ચે ઉભો કાપ મૂકી તેમાં તૈયાર કરેલો મસાલો ભરવો ને ચણાના લોટનું ભજીયાં માફક ખીરૂં કરી તેમાં કેળાં આખાં બોળી તેલમાં તળવાં. આજ પ્રમાણે ચાંપામાં મસાલો ભરી ખીરામાં બોળી તળવું.

પ્રકરણ ૩૦ મું

મકાઈની કીસ

બે માણુસ માટે એક ડઝન મકાઈ લાવી છીની ઘી નવટાંક મૂકી તેમાં તજના કકડા અને ૫–૬ લવીંગનો વઘાર કરવો. પછી તેમાં મકાઈનો છુંદો નાખી સાંતળવો. સારો સંતળાઈ બદામી રંગનો થાય કે ૦ાા શેર છુંદો હોય તો ૦ાા શેર, ૦ાાા શેર દુધ નાખવું. ઘી ઓછું લાગે તો થોડું નાખવું. એમાં મોટી બે ચમચી મીઠું નાખવું. હળદર નાખવી નહિ. આદુ મરચાં મળી અધોળ (બે ભાગ મરચાં એક ભાગ આદુ), ખમણેલું કોપરૂં અર્ધી વાટી, કોથમીર મોટી પણી ચરોતરીયા હોય તો ૧ ને સુરતી ને નાની હોય તો ૩, લસણુ લીલું હોય તો રૂપિયાભાર, તજ લવીંગનો ભૂકો મોટી ચમચી ૨, ખાંડ મોટો ચમચો ૧ આટલું નાખી હલાવી ધીમે તાપે મૂકવું. બફાઈને ઘી છુટું પડે કે ઉતારી ઉપર કોથમીરને કોપરાનું ખમણ ભભરાવવું ને લીંબું નીચોવી ખાવું. આમાં રાતી કીસમીસની દરાખ પણ અધોળ નાખવી. આ પ્રમાણે તેલમાં વઘારીને પણ થાય છે.

જુવાર, ઘઉં ને બાજરીના લીલા પોંકની કીસ

જુવારનો તાજો લીલો પોંક હોય તો તેને પણ છુંદી નાખી મકાઈની કીસ માફક કરવી ને એજ પ્રમાણે ઘઉં ને બાજરીનો લીલો પોંક હોય તેની કરવી.

*

બધી જાતની ચકરી

ચણાના શેર લોટમાં મીઠું મોટી ચમચી ૨, ધોળા તલ રૂપિયાભાર, સંચોરો ચમચી ૧, રૂપિયાભાર ઘીનું મોણ, સૂકાં મરચાંની ભૂકી ચમચી ૧ (પછી જે પ્રમાણે તીખું ખાય તે પ્રમાણે) નાખવાં અને લોટ બાંધવો. તેને સંચામાંથી નીકળે એવો ખૂબ મસળવો. લૂવો સંચામાં મૂકી ચકરડાં પાડવાં. જરા વાવઠાં થાવા દઈ લોઈયામાં તેલ મૂકી તેલ થાય કે તળવી. ચકરીની ચાળણી એક જ બાકાની કાંગરાવાળી હોય છે.

(૨)

તુવેર, અડદ, ચોખા, ચણાની દાળ, બાજરી ને ચપટી ઘઉં આ બધાંને શેકીને રવા જેવું દળાવી ઉપર પ્રમાણે ચકરી પાડવી.

(૩)

બટાકાને બાફી નીસા ઉપર ખૂબ ઝીણા વાટી અંદર ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખવો. શેર છૂંદો હોય તો નવટાંક મેદાનો લોટ નાખવો. એમાં મોણ નાખવું નહિ. ચકરી પાડી તળવી.

પ્રકરણ ૩૧ મું

બધી જાતના સેવ ગાંઠીયા

ચણાની દાળનો ઝીણો લોટ દળાવી શેરે સોડાખાર મોટી ચમચી ૨ નાખવો ને મીઠું અજમો ચમચી ૧ નાખવાં. મરચાંની ભૂકી મોટી એક ચમચી નાખવી ને લોટમાં મોણ બીલકુલ નાખવું નહિ. લોટને કઠણુ બાંધી ખૂબ ખાંડી ખાંડીને નરમ કરવો ને હાથ વતી ફીણી લોઈયામાં તેલ પુરી ચુલા પર મૂકી લોઇયું ખસી ન જાય માટે આગળ પાછળ થાપી લેવું ને લોઇયા ઉપર ઝારો મૂકી લોટ ઝારા ઉપર ઘસવાથી સેવ પડશે. પછી સોયા વતી ગોળ ગોળ હલાવી ઉથલાવી ઉપર તરી આવે કે કાઢી લેવી. સંચામાં કરવી હોય તો સંચા નીચે સગડી કે ચુલો ગોઠવી તે ઉપર લોઇયું રાખી લોટ સંચામાં મૂકી દાબવાનો હોય તો દાબવો કે હાથો ફેરવવો ને લખ્યા પ્રમાણે તળી કાઢી લેવી. પહેલાં ઓળીયાં પડે તેવું તેલ ગરમ કરી પછી ધીમે તાપે સેવ તળવી જેથી બહુ લાલ ન થાય.

(૨)

મઠના લોટને ઝીણો દળાવી ઉપર પ્રમાણે બધો મસાલો નાખવો. આમાં સહેજ હળદર નાખવી ને સેવ ઉપર પ્રમાણે કરવી.

બટાકાની સેવ

બટાકા ખૂબ બાફી ઝીણા છુંદી સ્હેજ સોડા, મીઠું,

હળદર, મરચાંની ભૂકી ને ચણાનો લોટ શેરે ૦। શેર નાખી સેવ કરવી. વટાણાની દાળની સેવ પણ ઉપર પ્રમાણે કરવી.

ગાંઠીયા

શેર ચણાની દાળ અને નવટાંક અડદની દાળનો ઝીણો લોટ દળાવવો ને અંદર સોડા અધોળ, પૈસાભાર ફટકડી ને મીઠું મોટી ત્રણ ચમચી નાખવાં. શેર લોટે ૦।। શેર પાણી ખૂબ ઉકાળી નીચે ઉતારી જરા ઠંડુ પડે કે તેમાં સોડા, મીઠું નાખવું. ફટકડી પાણીમાં ઉકાળવી ને પાણી ઠરે કે બીજે દીવસે ગાંઠીયા કરવા. લોટ લઈ અંદર ખાડો કરી શેરે અધોળ જેટલું મોણ લોટના ખાડામાં નાખવું ને ઉકાળેલું પાણી તેલમાં નાખી લોટમાં ફીણી લોટ બાંધવો. કઠણ બાંધી ખૂબ ખાંડી પાટલા પર વણવા કે સંચામાં કરવા. એમાં ફકત મરચાંની ભૂકી નાખવી હોય તો નાખવી; નીકર કંઇ નહિ. તે પછી થોડીવાર વાવઠા થવા દેવા. વણવા તે તેલ લઈને ન વણવા. ચણાનો લોટ હાથે ચોપડવો ને વણવા. તો ગાંઠીયા સારા થશે. તેલથી લોટનું પડ બંધાઇ જાય. ઝારા વતી પાડવા હોય તો તેવો લોટ કરવો.

ચણાની પાપડી

ચણાનો લોટ શેર અને અડદનો લોટ પાશેર લઈ તેમાં મીઠું મરચું સોડા ઉપર પ્રમાણે નાખી મોટો રોટલો ખુબ પાતળો વણી ચપ્પુ વતી બે આંગળ પહોળી ને એક વેંત જેવડી લાંબી પટ્ટીઓ કાપી તેલમાં તળવી.

ભાવનગરી ફાફડા

ઉપર પ્રમાણે ચણાનો તથા અડદનો લોટ લઈ ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખી ચણાના લોટમાં પાતળા ઉપસેલી રોટલી જેવા વણી થોડીવાર તડકે નાખી તળવા તો સારા થશે. વણવામાં ચોખાનો લોટ લેવો.

તીખી ફુળી

ચણાના શેર લોટમાં સોડા ૨ ચમચી નાખી બીલકુલ મોણ નાખવું નહિ. તેને નરમ ખીરા જેવો કરી સેવના ઝારા ઉપર ખીરૂ પાથરવું. પછી લોઇયામાં ઝારો ઠોકવો એટલે બાકામાંથી લોટ નીકળી પડશે. મરચાં નાખવાં હોય તો સૂકાં મરચાંની ભૂકી નાખવી.

ઉંપર પીડીં

શેર ચોખાનો લોટ લઈ હીંગ, રાઈ, મરચાંનો તેલમાં વઘાર કરી લોટ શીરા માફક શેકી તેમાં દહીં નાખી આદુ રૂપિયાભાર, લીલાં મરચાં ૭, કોથમીર જુડી ૨, લસણ ખાતાં હોય તો તે, હળદર ચમચી ૧, મીઠું ચમચી ૨ નાખવું. પછી ઉપર કોથમીર અને ખમણેલું કોપરૂં ભભરાવી ખાવી.

પ્રકરણ ૩૨ મું

બધી જાતનાં ઓસામણ

તુવેરની દાળ નવટાંક ઓરી સ્હેજ ચણા જેટલો ખારો ગળવાને નાખવો. દાળ તદન ગળી જાય કે નીચે ઉતારી ઉપરનું નીતર્યું પાણી કાઢી લેવું. તેમાં આમલી ૨ તોલા જેટલી ચોળી તેનું પાણી અથવા લીંબુનો રસ, ગોળ કે ખાંડ, આદુની ઝીણી કકડી, કોથમીર ને ખમણેલું કોપરૂં વાટીના અડધા ભાગનું નાખવું અને લવીંગ નં. ૪, તથા તજના કકડા નં. ૩ નો ઘીમાં વઘાર કરવો. તીખું ખાવું હોય તો મરચાં નાખવાં. ને ખુબ ઉકળે કે ઉતારવું. હીંગ રાઈ ને મરચાંનો પણ વઘાર થાય.

મગનું પાણી

પાશેર મગ ઓરી આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે છોડાં કાઢી નાખી ગળી જાય કે ઉતારી નીતર્યું પાણી લઈ ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખી વઘાર કરવો. મગની દાળનું પાણી પણ એજ રીતે થાય.

ટમેટાનું પાણી

ટમેટાને પાણીમાં બાફી ચાળણીમાં ચાળી નાખવા. તેમાં આદુની કકડી કોથમીર ધાણાજીરૂં, (જો તીખું ખાવું હોય તો ગરમ મસાલો ૧ ચમચી) નાખવાં. તથા ખાંડ, મરચાં નં. ૪ ની ઝીણી કકડી નાખવી અને તજ લવીંગનો ઉપર પ્રમાણે વઘાર કરી પાણી કરવું.

તાંદલજાની ભાજીનું પાણી

તાંદલજાની (ચોળાઈની) ભાજીને ખૂબ બાફી ચોળી પાણી ગાળી નાખવું. અંદર તજ લવીંગનો વઘાર કરવો હોય તો તે નીકર હીંગ મરચાં રાઈનો વઘાર કરવો. હળદર નાખવી નહિ તેમ ગરમ મસાલો પણ નાખવો નહિ. ચણાની દાળવાળો મસાલો મોટી એક ચમચી નાખવો. મીઠું પાણી પ્રમાણે નાખવું. ખાંડ નાખવી નહિ. લીંબુ નીચોવીને ખાવું.

દુધીનું પાણી

દુધીને બાફી નાખી ખૂબ ઝીણી છણી નાખવી ને તેનું પાણી કરી તેમાં આદુ, મરચાં, ધાણા, જીરૂં, કોકમ કે આમલી કે લીંબુ નાખવું. કોથમીર ૧ પણી નાખવી. વઘાર હીંગ, મરચાં, રાઈનો કરવો. મોળું ખાવું હોય તો તજ લવીંગનો ઉપર પ્રમાણે કરવો.

માંદા માણુસ સારૂં કરવું હોય તો તમામ પાણીમાં આમલી મરચાં ગોળ નાખવાં નહિ કોપરૂં પણ નાખવું નહિ ને વઘાર ઘીમાં તજ લવીંગનો જ કરવો.

પ્રકરણ ૩૩ મું

બધી જાતના કંસાર લાપસી

બે માણસે શેર કંસાર સરખે સરખા ખાનારા હોય તો જોઈએ. એક શેર કંસાર માટે સવા શેર પાણી લેવું. કંસારને તેલ વતી સારો મોવો. પછી ગોળનો કરવો હોય તો શેરે ૦॥ શેર ગોળ પાણીમાં ઓગાળી ગાળીને ચુલા ઉપર ઉકળવા મૂકવું. ઉકળે કે કંસાર નાખવો ને હલાવવો. પાણી શોષાઇ જાય કે તળે ઉપર અંગારા નાખવા. અંગારા પર મૂકતી વખતે પાશેર દોઢ પાશેર ઘી નાખવું. વધારે નાખવું હોય તો ૦॥ શેર નાખવું. તળે બળે નહિ તે જોવું. કંસારનો રવો સુખવેલના વાટલા ચોખા જેવો રાખવો કે ઝીણી મેથી જેવડો કરકરો રાખવો. કંસારમાં જુના ઘઉંનો કંસાર ભરડાવવો. એક ઘઉંના ચાર કકડા થાય તેમ ઘઉં સાફ કરી હલકી દળવાની ઘંટી કરી ઘઉં દળવા. તેમાંથી ઝીણો રવો લોટ કાઢી ઘઉંને ઝાટકી છોડાં કાઢી એક સરખો દાણો લઈ ખપમાં લેવો. આ બાકીને કરવાની રીત. એજ પ્રમાણે ઘીમાં સાંતળીને પણ ગોળનો થાય. કંસાર ઘીમાં સાંતળી બદામી રંગનો કરવો. જુના ઘઉં હોય તો શેરે ૧॥ કે ૧॥। શેર અને નવા હોય તો શેરે શેર પાણી ગરમ રાખવું ને કંસાર સંતળાઇ રહે એટલે પાણી નાખવું. શેરે અચ્છેર ગોળ જોઈએ. કંસાર બફાઈ જાય ને જરા પણ કણી ન રહે એટલે ગોળ ઉપર પાથરવો. શેરે આ કંસારમાં ૦॥ શેર

ઘી જોઈએ. કંસાર શેકયા વગરનો કરવો હોય તો ઉપર પ્રમાણે કંસાર શેરે અધોળ તેલના મોણથી મોવો ને શેરે સવા શેર પાણી ઉકળવા મૂકવું. પાણીનું અધરણ થાય કે કંસાર ઓરી દેવો. બધું પાણી સોષવાઈ જાય નેં બફાઈ જાય કે ઘી ાા શેર નાખવું નેં ઉપર શેરે શેર ખાંડ પાથરવી. કીસમીસ બે રૂપિયાભાર, એલચી તોલો ૧, બદામ અધોળ, ચારોળી અધોળ નાખવાં. બદામની ચીરી કરી દરાખ સાફ કરી ચારોળી સાફ કરી એલચી અધખોખરી એટલે અડધી આખી ને અડધી ભાંગેલી એવી ખાંડીને નાખવી. કંસાર ઉપર ખાખરાની પત્રાવળ ઢાંકી ઢાંકણા ઉપર અંગારા મૂકવા. ખાંડ ઓગળી જાય કે હલાવવો આ સાધારણ કંસાર કહેવાય.

(૨)

કંસારનો દાણો મેથી જેવડો લઈ ાાા શેર ઘીમાં સાંતળવો. બદામી રંગનો થાય કે શેરે બશેર પાણી નાખવું. પાણી સોષવાઈ જાય કે ખાંડ પાથરી ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખવો. ને ખાંડનું પાણી બધું બળી જવા દેવું. જરા પણ પાણી રહેવા દેવું નહિ.

મેવા લાપસી

શેર કંસારનો મગની દાળ જેવડો દાણો લેવો. શેરે શેર ઘીમાં શેકવો. પાણી શેરે બશેર જુદું ઉકાળવું. કંસાર થઈ જાય કે પાણી નાખી દેવું. પાણી સોસવાઇ જાય કે શેરે દોઢ શેર ખાંડ ઉપર પાથરવી. બદામ નવટાંક,

ચારોળી અધોળ, લાલ કીસમીસની દરાખ નવટાંક ને એલચી તોલો ૧ા ઉપર પ્રમાણે ખાંડી નાખવી. ધીમે તાપે સીજવા મૂકવો. ઢાંકણું ચત્તું ઢાંકવું જેથી વરાળે બફાય. અંદર પાણી રેડવું નહિ.

કેસરવાળો

કંસારને ઉપર પ્રમાણે શેરે શેર ઘીમાં સાંતળવો. શેરે ૧ા શેર ૧ાા શેર પાણી જુદું ઉકાળી રાખવું. બધો કંસાર બફાઈ જાય કે શેરે ૧ા શેર ખાંડની ચાસણી ગુલાબજળમાં કરવી. શેર ખાંડે ૦। શેર ગુલાબજળ જોઈએ. તેમાં કેસર બે આની ભાર નાખવું. ચાસણી બરોબર બે તારી થાય કે કંસારમાં નાખી દેવી ને એકમેક કરવો. આમાં મસાલો આગળ પ્રમાણે નાખવો. કંસારમાં ચાસણી એકમેક કરી અંગારા પર મૂકવો. બળવા દેવો નહિ.

થુલી

કંસારનો દાણો સુખવેલના ચોખાના વાટલા જેવડો લેવો. તેને તેલનું શેરે નવટાંક મોણ દેવું. પછી શેરે ૧ા શેર પાણી મૂકવું. તે ઉકળે કે કંસાર નાખવો ને બફાય કે ઉતારી ધીમે તાપે મૂકી રાખવો. એમાં ખાતી વખતે ઘી ને બુરૂં એલચીવાળું લેવું અથવા દુધમાં ખાવો. આ થુલી કે મોળો કંસાર કહેવાય.

પ્રકરણ ૩૪ મું

બધી જાતનો શીરો

ઘઉંનો રવો લઈ (મોટો ને ઝીણો બે જાતનો રવો આવે છે; ઘરમાં વાપરવાને ઝીણો રવો જોઈએ, નીકર ઘઉંનો લોટ હોય તો તે પણ ચાલે) શેર લોટને શેર ઘી લેવું. ઘરમાં વાપરવાને ૦।। શેર પોણો શેર ઘી ચાલે. બાકી શેરે શેર ઘી જોઈએ, શેરે ૧। શેર પણ નંખાય. ઘીમાં રવો સાંતળવો. બદામી રંગનો થાય કે મોટો રવો હોય તો શેરે બશેર પાણી નીકર શેરે શેર પાણી નાખવું. બફાઈ જાય કે શેરે શેર ખાંડ નાખવી. ખાંડનું પાણી બળી જાય કે એલચી તોલો ૧, બદામ અધોળ, ચારોળી ૧।। તોલો, લાલ દરાખ ૨।। તોલા તેને ઘીમાં સાંતળી શીરામાં નાખી ધીમે તાપે મૂકવો. સત્યનારાયણનો શીરો દુધનો થાય છે. તેનો રવો મોટો લઈ જેટલો રવો તેટલું ઘી ને ખાંડ પણ એટલીજ લેવી. દુધ ૪ શેર નાખવું. દાણો ખીલે કે ખાંડ નાખી મસાલો નાખવો. જો ત્રાજવે જોખવું ન હોય તો જેટલો લોટ તેટલું ઘી તેટલી ખાંડ ને તેટલું પાણી લેવું. દુધ વધારે જોઇએ.

શીરો

આ શીરો ઉપર પ્રમાણે સાંતળી ખાંડને બદલે ગોળ નાખવો; ગોળ શેરે ૦।।। શેર જોઈએ. એમાં મસાલો નાખવો નહિ.

મગની દાળનો શીરો

મગની દાળને ઝીણી વાટી શેરે શેર ઘીમાં સાંતળી બધી સંતળાઇ જાય કે શેરે ૦ll શેર પાણી નાખી ખાંડ શેરે શેર નાખી મસાલો આગળ પ્રમાણે નાખવો. દાળ પલાળી કકડા ઉપર કોરી કરી વાટવી ને શેકીને શીરો કરવો. રવા જેવી દળાવીને પણ થાય.

પ્રકરણ ૩૫ મું

બધી જાતનો બીરંજ તથા મીઠો ભાત

બે માણસને ૦ાા શેર ભાત જોઈએ. સાથે પુરી હોય તો ૦ાા શેર. મીઠા ભાત માટે કમોદના અથવા દિલ્લીના કે બાસમતીના ચોખા લઈ સાફ કરી ત્રણવાર પાણીથી ધોઈ લવીંગ નં. ૪, તજના કકડા નં. ૧૦ ઘીમાં નાખી વઘાર થાય કે ચોખા સારા નીતારી પાણી ન રહે તેમ વઘારમાં સાંતળવા. ઘીમાં સાંતળવામાં શેરે ૦ા શેર ઘી લેવું. બદામી રંગના સંતળાય કે પાણી દોઢ વેઢા જેટલું નાખવું. ચોખામાં પાણી સાથે કેસર ૧ આનીભાર ઘુંટીને નાખવું કે બધા ચોખાને લાગે. પછી શેરે ૦ાા શેર ખાંડ અને ૦ા શેર ઘી નાખી ધીમે તાપે મૂકવો. તેમાં બદામ ચારોળી અધોળ, લાલ કીસમીસની દરાખ અધોળ ને એલચી તોલો ૧ આટલું નાખવું. ખાંડ એક રસ થઈ જાય પછી તેનું પાણી બળી જવા દેવું. તળે ચોંટે નહિ તે માટે એને હલાવવો હોય તો ઝારા વડે આગળ પાછળથી ઉંચો કરવો. બરાબર બને એટલે ખાવામાં લેવો.

(૨)

શેર ચોખા અને સવા પાશેર ચણાની દાળ આખી લેવી. ચોખાને ઉપર પ્રમાણે સાંતળી ચણાની દાળ જુદી બાફી ચોખા થાય કે તેમાં ભેળી ઉપર પ્રમાણે ઘી ખાંડ પાથરવાં. શેરે ૦ાા શેર ઘી એમાં જોઈએ; ઘરમાં ખાવાને સાધારણ ૦ાા શેર, દોઢ પાશેર ચાલે. મસાલો ઉપર પ્રમાણે નાખવો.

(૩)

તુવેરના લીલવાને જુદા ઘીમાં સાંતળવા. બફાઈ જાય કે ઉપર પ્રમાણે ચોખામાં ભેળી મસાલો કેસર ખાંડ વગેરે ઉપર લખ્યા પ્રમાણે નાખવું. તુવરના લીલવા શેરે બશેર જોઈએ. એજ પ્રમાણે વટાણા, વાલના લીલા લીલવા અને મગની દાળનો બીરંજ થાય.

મકાઇનો મીઠો ભાત

મકાઈને છીની ઉપર છીની, ઘીમાં સાંતળી, શેરે શેર દુધ નાખી, સારી બફાઈ જાય પછી બધો મસાલો ખાંડ વગેરે નાખવું. ધીમે તાપે સીઝવા દઈ ખાવામાં લેવો. મસાલો ઉપર પ્રમાણે. ખાંડ શેરે દોઢ પાશેર પ્રમાણે લેવી.

સેવનો બીરંજ

ઘઉંની સેવ શેર ૧ તેમાં ચણાની દાળ શેર ૦ા લેવી. ઘઉંની મોળી સેવનો ભૂકો કરી એટલે હાથ વતી ચોળી નાખી નવટાંક ઘી મૂકવું. તેમાં તજના કકડા નં. ૬ અને ચાર લવીંગના કકડા કરી ઘીમાં નાખવા. એ તતડે કે સેવ નાખવી ને સાંતળવી. શેર હોય તો ૦ા શેર પાણી નાખવું ને ધીમે તાપે મૂકી બીજું ઘી નવટાંક નાખવું. બફાઈ જાય કે ચણાની દાળ ભેળવીને શેરે ૦ાા શેર ખાંડ પાથરવી. કેસર ચારોળી બદામ પીસ્તાં એલચી એ બધું પહેલા બીરંજ માફક નાખવું. ખાંડની ચાસણી થઈ જાય કે હલાવી ખાવામાં લેવો. ઘી ઓછું લાગે તો બીજું નાખવું.

સેવનો મીઠો ભાત

ઘઉંની શેર સેવ નવટાંક ઘીમાં સાંતળવી ને પાણી ૦। શેર નાખવું. સેવ બફાઈ જાય કે એક આનીભાર કેસર ઘુંટીને નાખવું. મસાલો ઉપર પ્રમાણે અને ખાંડ શેરે ૦॥ શેર ઉપર પ્રમાણે નાખવી. આમાં ચણાની દાળ નાખવી નહિ.

પ્રકરણ ૩૬ મું

બધી જાતના લાડુ

ગોળનો ભાખરાનો લાડુ

ઘઉંના શેર લોટમાં નવટાંક મોણ નાખવું ને પાણી નાખી ભાખરો કરવો. લોટ કઠણ બાંધવો ને ભાખરો તવી ઉપર ધીમે તાપે શેકવો. અંદર ને બહારથી લાલ થાય કે ખાંડી નાખવો. કેટલાંક શેરે ૦। શેર ઘી નાખી ગોળ અંદર ચોળી લાડુ વાળે છે. પણ ચોળવાથી બરોબર ગોળ મળી જતો નથી. તેથી થોડું ઘી લોઈઆમાં નાખી ગોળ ઘીમાં નાખી ગોળનો પાયો કરી નાખવો. ૦।। શેર ગોળ જોઈએ. એમાં ખસખસ, સુકું કોપરૂ છીનીને, તલ તતડાવીને નંખાય ને એમના એમ પણ વળે. શેરે તલ પૈસાભાર, ખસખસ પાઈ ભાર અને કોપરાની વાટી એક નાખવાં. ભાખરો ન કરવો હોય તો મૂઠીયાં વાળીને પણ આ લાડુ થાય ને જાડા કઠણ લોટના સક્કર પારાના પણ થાય. ગોળ ઘી ને લોટ એક થઇ જાય કે કોપરૂં ખસખસ ને તલ નાખવા. કોપરાને ધીમે તાપે શેકવું ને તલને પણ શેકવા. ખસખસ ન શેકવી. શેર લોટના બે ભાગ કરી નાખવા ને એક ઇંચ જેટલો રોટલો જાડો રાખવો. લાડુનો લોટ રવા જેવો રાખવો.

ખાંડનો લાડુ

શેર ઘઉંનો લોટ લઈ ઉપર મુજબ મોણ દઇ પાણી નાખી મોણ દેતાં હોઈએ તે પ્રમાણે કરી મુઠીયાં વાળવાં.

આ મુઠીયાંને આંગળાં વતી ખાડા પાડવા ને ઘીમાં તળવાં. લાલ થાય કે ખાંડવાં. ઢીલો લોટ રાખશો તો ગદગદાં રહે માટે કઠણ લોટ લેવો. બધો ખંડાઇ જાય કે શેરે ઘરમાં ખાવાને દોઢ પાશેરથી ૦ા। શેર ઘી ઉનું કરી નાખવું ને એકમેક કરી પછી ખાંડ નાખવી. ખાંડ શેરે ૦ાા। શેર નાખવી. પહેલી ખાંડ નાખ્યાથી ખાંડ ઘી બહુ પી જાય. એલચી તોલો ૧ાા અને ચારોળી નવટાંક નાખવી. પહેલું ઘી નાખી ટાઢું પડે પછી ખાંડ નાખવી નહિતર ખાંડનું પાણી છૂટશે.

રવાનો લાડુ

રવો લઈ ઉપર મુજબ મુઠીયાં વાળી ઘીમાં તળી ખાંડી (એનો રવો કણકી જેવો રાખવો નીકર લીસ્સો લાડુ થશે) પછી ઘી શેરે શેર, ખાંડ શેરે ૦ાા। શેર, પાશેર સાકરના અડધી ચણાની દાળ જેવડા કકડા, ચારોલી નવટાંક, એલચી તોલા બે નાખી આગલે દીવસે લાડુ વાળવા. લાડુ કોઠા જેવડા વાળવા ને પત્રાવળી નીચે પાણી છાંટી લાડુ વાળી એક ફુટ જેટલો હાથ ઉંચો રાખી લાડુને પત્રાવળીમાં કે થાળીમાં પછાડવો તેથી પડઘી પડશે. બીજે દીવસે ખાવામાં લેવો. લાડુમાં નાખવાનું ઘી કકડાવવું નહિ. નીકર ઠરશે નહિ. આંગળી દાઝતું કરવું. ઘી ઓગળી જાય કે નાખવું.

લાડુ બરફીચુરમું

રવો શેર લઈ આગળ લખ્યા પ્રમાણે મુઠીયાં વાળી ઘીમાં તળવાં. શેરે નવટાંક મોણ નાખવું, પછી મુઠીયાં

તળી ખાંડી બરફી જેવેા રવેા કરી શેરે ૦॥ શેર ખાં
અને ૦॥ શેર ઘી તથા ચારેાળી, બદામ, પીસ્તાં મળ
૦। શેર નાખવું. તેમાં અડધું ઉપર ભભરાવવા રહેવા દેવું.
એલચી તેાલેા ૧॥ તે પણ થેાડી અંદર નાખી થેાડી ઉપરને માટે
રહેવા દેવી. ઘી એક મેક થાય પછી ખાંડ દળેલી નાખવી.
અને મસાલેા નાખી થાળીમાં થાપવેા. ટાઢેા પડે કે ૦।
શેર ઘી સહેજ ગરમ કરી લાડુ ઉપર નાખવું ને ઉપર
મસાલેા ભભરાવવેા ને બીજે દહાડે કકડા પાડવા.

લાડુનું છુટુંચુરમું

રવેા લઈ શેરે ૦। શેર મેંદેા નાખી ઉપર પ્રમાણે
કરી બધેા લેાટ રહેવા દેવેા. પછી ખાતી વખતે એલચી,
બુરૂં ને ઘી નાખી ખવાય.

લાડુ લીલા કેાપરાની છીલનેા

નાળીએર નંગ બે તેને છેાલી ખમણીમાં ખમણી ઘીમાં
સાંતળવું. પછી શેર ખમણ હેાય તેા ૦॥ શેર રવેા શેકવે.
ને ખમણ સાથે એક કરી બદામ વગેરે નાખી લાડુ વાળવેા.
આમાં ચાસણી પણ થાય ને બુરૂં પણ ભેળાય.

લાડુ લાખણસાઈ

ચણાના લેાટનેા જરા કકરેા લેાટ દળાવવેા ને ઘઉંના
લાડુની માફક મુઠીયાં અગર અડધા ઈંચ જેવડાં જાડા
સક્કરપારા કરી તળવા ને પછી ખાંડવા. ખાંડ શેર ૧ લઈ
તેની ચાસણી કરવી. શેર ખાંડે ૦। શેર પાણી નાખવું
ચાસણી ધેાવાને માટે ૦॥ પાઈ જેટલી ફુલવેલી ફટકડી

નાખવી. ઉપર મેલ આવે તે કાઢી નાખવો. ચાસણી ગોળી વળતી કરવી. એક આની ભાર કેસર ચોકખું ઘુટવું. પહેલું કેસર ધીમે તાપે વાડકીમાં ખરૂં કરવું. પછી તેને ગુલાબ-જળમાં ઘુંટી મોટો એક ચમચો તૈયાર કરવું. અને તે ચાસણીમાં નાખવું. દરાખ અધોળ, ચારોળી અધોળ, એલચી તોલો ૧ાા નાખવી. એલચી ખોખરી કરી ભુકામાં નાખવી. એ ભુકો ચાસણીમાં નાખવો. એમાં દરાખ ચારોળી પણ નાખી દેવાં ને ઉતારીને ઘુંટી લીંબુ જેવડા લાડુ વાળવા.

કળીનો લાડુ

ચણાની દાળ ઝીણી દળાવી એમાં શેરે એક પૈસાભાર મોણ દેવું. એક ચણા જેટલી ફટકડીનો ભુકો નાખવો ને એનું ખીરૂં ચણાની ખારી સેવના જેવું રાખવું. પછી કઢા-ઈમાં ઘી પુરી ચુલા ઉપર મૂકવું. એ કઢાઈની આગળ પાછળ મટોડું થાપી દેવું જેથી કઢાઈ પડી જાય નહિ. પછી ખીરૂં લઈ સેવના ઝારા ઉપર બધું પાથરી એ ઝારો ઘીની કઢાઇ ઉપર બેઠો ઠોકવો એટલે કળી પડશે. કળીને નીચે ઉંચે ઉથલાવી ઘી ઉપર તરી આવે કે એક કળી કાઢી દાબી જોવી. તળાઇને ખરી થઈ હોય તો કાઢી લેવી. કળી કરતાં પહેલાં એની ચાસણી આગળ મુજબ કરવી ને ચાસણી ત્રણ તારી થાય કે ધીમા તાપે એટલે ચાર અંગારે મુકવી ને કળી અંદર નાખતાં જવી. પહેલી તળીને નાખી હોય તે કાઢી લેવી. પછી બીજી પાછી તળાઇ હોય તે નાખવી. એમ કરીને બધી કળીને ચાસણી પાવી. ચાસણી

પી રહે કે એમાં પણ ચારોળી વગેરે આગળની માફક મસાલો નાખવો. ચાસણી રહી હોય તેને ઘુંટીને કળી ઉપર નાખવી ને બે હાથ વતી ચાસણીને કળી ચોળવી. પણ બહુ જોરથી નહિં; નહિતર કળીનો છુંદો થઇ જાય. એના મોટા લીંબુ જેવડા લાડુ વાળવા. એની ચાસણીમાં ગુલાબ જળમાં આગળની માફક કેસર ઘુંટીને નાખવું.

લાડુ ગસોટીઓ

ઘઉંનો કકરો લોટ અથવા ઝીણો રવો એક શેર લઈ ૦।। શેર ઘીમાં શેકવો. બદામી રંગનો થાય કે ઉતારવો ને ટાઢો પડે કે શેર ખાંડ નાખી ખુબ ફીણી તોલો એલચી નાખવી. ને જેવડા લાડુ વાળવા હોય તેવડા વાળવા, ખાંડ ઝીણી દળેલી જોઈએ.

લાડુ ચણાનો ગસોટીઓ

શેર ચણાનો રવા પડતો લોટ લઈ શેર લોટે ૦।। શેર ઘીમાં શેકી ઉપર પ્રમાણે ટાઢો પડે કે પહેલો ખૂબ ફીણવો. નરમ થાય કે શેરે શેર ખાંડ નાખી લાડુ વાળવા.

લાડુ મગની દાળનો

મગનો પણ ઉપર મુજબ થાય છે. બીજી રીત–મગ આખા શેકી તેને ભરડી નાખી દાળ નીકળે તેને દળાવી ઘી ખાંડ (ફીણી) નાખી ઉપર મુજબ લાડુ વાળવા. એમાં પણ ઉપર પ્રમાણે ઘી ખાંડ લેવાં.

લાડુ ચોખાનો

ચોખાને આખા શેકી રવા જેવા દળાવી ઉપર પ્રમાણે લાડુ વાળવા.

લાડુ જુવારની ધાણીના ઓગણાનો

જુવારની ધાણીમાંથી ફુટયા વગરની ધાણી રહી હોય તેને દળાવી ઘી તથા ઝીણી ખાંડ નાખી પ્રીણી ઉપર પ્રમાણે લાડુ વાળવા.

લાડુ દાળીયાનો

શેકેલા ચણાના દાળીયાને દળાવી એલચી, ઘી તથા ઝીણી ખાંડ નાખી લાડુ વાળવા.

લાડુ બટાકાનો

બટાકાને બાફી ખુબ ઝીણા વાટી શેર બટાકાનો છુંદો ને ૦। શેર મેંદો મોણ દઇ નાખવો ને તેને જરા નરમ કરી કળીની માફક પાડી કળીના લાડુ માફક કરવો.

આજ પ્રમાણે શક્કરીયાંનો લાડુ કરવો.

સુરણનો લાડુ

સુરણને છીની ઘીમાં તળી કાઢવું. ખરૂં ને લાલ તળીને ટોપલી કે ચાળણીમાં નાખવું કે બધું ઘી નીકળી જાય. પછી શેરે ૦॥ શેર ખાંડની ચાસણી કરવી તેમાં ૧ આની ભાર કેસર નાખવું ને ચાસણી થાય કે સુરણ હાથે ચોળી તેમાં નાખવું. એમાં શેરે ૦। શેર માવો તળીને નાખવો. બદામ, ચારોળી, એલચી વગેરે મળી પાશેર નાખવાં ને લાડુ વાળવો.

મોદક

સુકા કોપરાની વાટી શેર ૦ાા, ખાંડ શેર ૦। ઝીણી, એલચી તોલો ૧, રવો શેર ૦।, ચારોળી અધોળ એટલી ચીજો લેવી. રવાને ઘીમાં શેકીને કોપરામાં ભેળવવો. કોપરાંની છીલને પણ ઘીમાં તળી નાખવી. એ બધો ભૂકો એકઠો કરી ચોખાનો લોટ શેર ૦ાા લઈ જેટલા વાડકા લોટ એટલું પાણી નાખી એની ખીચી કરવી. ખીચી બફાય કે ખુબ મસળી પુરી વણી અંદર પેલો ભૂકો ચમચી ચમચી ભરી લુંવા જેવો કરવો ને ઉપર લાંબી વાટ જેવું રાખવું. ઘણાં એને પાછું બાફીને ખાય છે ને ઘણાં ઘીમાં તળી નાખે છે. આ મોદક કહેવાય. બાફવા હોય તો પાત્રાંની માફક તપેલામાં ઘાસનો માળો મૂકીને અથવા ચાળણીમાં ભરી તપેલામાં કાંઠો મૂકી ઉપર ચાળણી મૂકી તેમાં મોદક ભરવા. બફાઈ જાય કે દુધ સાથે ખાવા.

લાડુ અડદનો

અડદનો લોટ શેર ૧ રવા જેવો દળાવવો ને તેને ઘીમાં શેકી શેરે શેર ખાંડ નાખવી અથવા ચાસણી કરી શેકેલા લોટમાં નાખવી. ચાસણીમાં ગુલાબજળ નાખવું. એલચી ચારોળી કેસર ને સોપારીના કકડા જેવડું જાયફળ નાખવાં. પછી ગોળ લાડુ વાળવાને ઘી ૦ાા શેર ઉનું કરવું. બીજે દીવસે તે બહુ ઉનું ના કરવું. ઘી ઓગળી જાયને આંગળી દાઝતું કરવું. તે ઘીમાં લાડુ બોળી કાઢવા ને ઠરે કે ખાવાના કામમાં લેવા. મગજ માફક પણ આ લાડુ થાય.

પ્રકરણ ૩૭ મું

બધી જાતના મગજ

મગજ ચણાનો

મોટા ચણાની ચોકખી દાળ મંગાવી વીણી સાફ કરી ફોતરાં કાઢી નાખી તેને રવા જેવી દળાવવી. તેમાં શેર લોટે નવટાંક ઘી ને થોડું દૂધ એનું મોણ દેવું. ને થોડી વાર (એકાદ કલાક) દાબી મૂકવો. પછી એની બધી ગાંગડી હાથે વતી મસળી નાખી લાડુ ચાળવાની ચાળણીએ ચાળી નાખવો ને એકસરખો લોટ કરવો. તેને શેર ઘીમાં શેકવો. જરા શેકાય અને બદામી રંગનો થાય કે જરા દૂધ છાંટવું; એટલે લાલ રવો પડશે. પછી ઉતારી લેવો. ઘીમાં શેરે ૧॥ શેર ખાંડ ઝીણી ભેળવવી. એલચી ૧॥ તોલો નાખવી ને એક થાળીમાં એ લાડુ ઠારી દેવો. ૨ ઇંચ જેટલો જાડો રાખવો. થાળી સરખી રાખવી. ખાડા ટેકરા વાળી ન જોઈએ જેથી સરખો થાય. પછી ઠરી રહે કે બીજે દહાડે ઉપર પાછું ०॥। શેર ઘી ગરમ કરી ઉપર સરખું રેડવું. ઉપર બદામ ચારોળી, પીસ્તાની ચીરી કરી અડધા વાટેલા અડધા આખા એલચીના દાણા એ બધો મસાલો ०। શેર જેટલો ઉપર ભભરાવવો. પછી ઘી ઠરી જાય કે એના કકડા પાડવા. ઘી કકડાવવું નહી પણ કોકરવરણું રાખવું. ચોકખું ઘી વાપરવું.

પોંકનો મગજ

લીલો પોંક લાવી તેને દળાવવો અને ૦ાા શેર ઘીમાં સાંતળવો. બદામી રંગનો થાય એટલે ઉપર પ્રમાણે દુધ છાંટવું ને રવો પડે કે ૧ા શેરે ૦ાા શેર ખાંડ ઉપર પ્રમાણે ભેળવવી. બદામ પીસ્તાં ખાંડીને અથવા ચીરી કરીને અંદર નવટાંક ને ઉપર પણ નવટાંક નાખવાં. ઉપર પ્રમાણે ચણાના મગજની માફક ઘી નાખી ઉપર મસાલો ભભરાવો. આ પ્રમાણે ઘઉંના પોંકનો થાય.

ઘઉંનો મગજ

ઉપર પ્રમાણે જેવી રીતે ચણાનો મગજ શેકીએ છીએ તેજ પ્રમાણે ઘઉંના રવાનો મગજ શેકવો. ખાંડ શેરે ૦ાા શેર નાખી ઉપર પ્રમાણે કરવો.

મગની દાળનો મગજ

મોટા મગની ચોકખી દાળ મંગાવી વીણી સાફ કરી ફોતરાં કાઢી નાખી તેને રવા જેવી દળાવવી. તેમાં શેર લોટે નવટાંક ઘી ને થોડું દુધ એનું મોણ દેવું ને થોડીવાર દાબી મૂકવો. પછી એની બધી ગાંગડી હાથે વતી મસળી નાખવી ને લાડુ ચાળવાની ચાળણીએ ચાળી નાખવો. એક સરખો લોટ કરી તેને ૦ા શેર ઘીમાં શેકવો. જરા શેકાય અને બદામી રંગનો થાય કે જરા દુધ છાંટવું એટલે લાલ રવો પડશે. તેને ઉતારી લેવો પછી ૧ શેરે ૧ા શેર ઝીણી ખાંડ અંદર ભેળવવી. અંદર એલચી ૧ાા તોલો નાખવી ને એક થાળીમાં ૧ ઈંચ જેટલો જાડો રાખી

એ લાડુ ઠારી દેવો. થાળી સરખી રાખવી. ખાડા ટેકરા વાળી ન જોઈએ. જેથી સરખો થાય. પછી ઠરી રહે ત્યારે બીજે દહાડે પાછું ૦ાા શેર ઘી ગરમ કરી ઉપર રેડવું. બદામ ચારોળી પીસ્તાની ચીરી કરી અડધા વાટેલા અડધા આખા દાણા એલચી બધો મસાલો નવટાંક જેટલો ઉપર ભભરાવવો પછી ઘી ઠરી જાય કે એના કકડા પાડવા. ઘી કકડાવવું નહિ; કોકરવાયું રાખવું. ચોકખું ઘી વાપરવું.

ચાસણીનો મગજ

ચણાનો લોટ આગળ લખ્યા પ્રમાણે દળાવી શેરે ૦ાા શેર ઘીમાં શેકી થાળીમાં કાઢવો પછી શેરે ૧ા શેર ખાંડની ચાસણી ગોળી વળતી કરવી. ચાસણીમાં કેસર ૧ આનીભાર ઘુંટીને નાખવું ને એલચી તોલો ૧ નાખવી. લોટ શેકેલો નાખી થાળીમાં ઠારવો. ઉપર બદામ પીસ્તાં ચારોળી નવટાંક ભભરાવવાં.

પ્રકરણ ૩૮ મું

બધી જાતની વેડમી

ચણાની ચોખ્ખી દાળ ફોતરાં કાઢેલી લેવી. તેને પાણીમાં રાત્રે પલાળી મૂકવી બીજા દિવસે એક તપેલામાં આધણ મૂકવું. શેર દાળ હોયતો પલાળેલી દાળમાં શેરે શેર પાણી મૂકવું. દાળ બધી બફાઈ જાય ને જો પાણી હોય તો નીતારી નાખવું. દાળને પીત્તળની ચાળણીથી ચાળવી. બધી ચળાઈ રહે પછી લોચો થાય કે શેર દાળ હોય તો ૧॥ શેર ખાંડ અંદર નાખવી ને પાછી ચુલે તબડાવવા મૂકવી. ખાંડની ચાસણી થાય ને બધું પાણી બળી જાય ત્યાં લગી રહેવા દેવી. પછી અંદર તવેથો ઉભો રાખવો. તવેથો ઉભો રહે તો ઉતારવી ને ટાઢી પડે કે લુવા પાડવા. એમાં એક તોલો એલચી ઝીણી ખાંડી નાખવી. પુરણ તૈયાર થાય કે ઉતારી ઘઉંનો લોટ ०॥ શેર ઝીણો બાંધવો. તેમાં એક નાની ચમચી મીઠું ને મોટો ચમચો દીવેલનું મોણ નાખવું કે વેડમી વણતાં ટુટી નહીં જાય ને સારી વણાશે. લોટ બે ત્રણ કલાક અગાઉ બાંધી રાખવો. પછી જ્યારે વેડમી વણવી હોય ત્યારે ઘઉંનો બાંધેલો લોટ ખૂબ ગુંદી તેલનો સાટો દઈ તૈયાર કરી મોટા સોપારી જેવડો લુવો લેવો. ને અડધી રોટલી વણી તેમાં પુરણનો લુવો મોટા લીંબુ જેવડો મૂકી એનું મોઢું બંધ કરી ઉપરનો વધારેનો લોટ હાથવતી કાપી લઇ અટામણ લઇ

વેડમી વણવી ને પોલે હાથે વેલણ ગોળ ફેરવવું. ચોંટી જાય નહીં તેની કાળજી રાખવી. પછી એક ઢાંકણા પર કે પત્રાવળ ઉપર સેરવી તવી ઉપર જરા ચોખાનો લોટ ભભરાવવો; તેના ઉપર વેડમી નાખવી ને થોડીવાર થાય કે ઉથલાવી નાખવી. તે પણ તવી સાણસી વતી પકડી પત્રાવળ કે પંખા ઉપર વેડમી સેરવી દેવી ને પાછી તવી ઉપર નાખવી ને થાય કે ઉતારી ચમચાવતી ઘી ચોપડી બીડી વાળવી. ઘણા છુટું ઘી લઈ ખાય છે. ખાંડ ૨ શેર સુધી નંખાય. ખાંડ વધારે હોય તો ફાટે નહિ પણ ગળી બહુ થાય.

વેડમી તુવેરદાળની

તુવેરની દાળ સારી ધોઈ આધણ આગળ મુજબ મૂકી પાણી ઉકળે કે દાળ ઓરવી. દાળ થઈ જાય કે એને આટી નાખવી. આ દાળને ચાળવી નહિ. પછી લચકા જેવી ને કોરી દાળ થઈ જાય કે તેમાં શેરે ૧। શેર ખાંડ નાખવી. ઘણાં શેરે ૨ શેર નાખે છે. ખાંડ વધારે હોય તો વેડમીનો લુવો ભગરો ન થઇ જાય પણ ગળી બહુ લાગે માટે તુવેરની દાળની વેડમીમાં શેરે ૧। શેર ખાંડ નાખવી. એ બરોબર થશે. ખાંડ નાખીને લુવો વળે એવી દાળ થાય કે ઉતારી એલચી નાખી ઉપર પ્રમાણે વેડમી વણવી. જાડી રાખશો તો હાથે નંખાશે પણ જેમ પાતળી કણેકનો લુવો નાનો ને પુરણ વધારે તેમ વેડમી વખણાય. આ વેડમી ગોળની પણ થાય છે. શેરે શેર ગોળ નાખવો.

વેડમી વટાણાની

વટાણાની પણ ચણાની માફક કરવી.

વેડમી બટાકાની

બટાકાને બાફીને છોલી પીત્તળની ચાળણીમાં ચાળી નાખવા. એક રસ થઈ જાય પછી એમાં શેરે શેર ખાંડ નાખી ઉપર પ્રમાણે ચુલા ઉપર તબડાવવી. અંદર એલચી નાખી ઉપર પ્રમાણે વણવી. બટાકાની માફક શક્કરીયાંની કરવી.

કાચાં કેળાંની વેડમી

કાચાં કેળાંને બાફી બટાકા માફક કરવી. પાત્રાંની ગાંઠ જેને અળુખડા કહે છે તેની પણ એજ પ્રમાણે થાય.

ખજુરની વેડમી

ખજુરને ધોઈ ઠળીઆ કાઢી ખૂબ છુંદી એક રસ કરી શેરે ૦ાા શેર ખાંડ તથા એલચી નાખી ઉપર પ્રમાણે વેડમી વણવી. એને પણ ચુલા ઉપર તબડાવવી. કઠણ લુવો પડે એવું કરવું.

પ્રકરણ ૩૯ મું

બધી જાતની ઘારી

કોપરાની ઘારી

નાળીએર લાવી છોલી એની વાટી ખમણી ઉપર મૂકી ખમણી ખમણ કાઢી શેર ખમણે ૧ા શેર ખાંડ નાખવી. માવો શેર ખમણે ૦ા શેર જોઈએ. ખમણ સહેજ ઘી મૂકી સઘડી ઉપર ધીમે તાપે મૂકવું. ઉપર ખાંડ પાથરવી. ખાંડની ચાસણી થાય ને પાણી બધું બળી જાય એટલે ઉતારી લેવું. પછી ચારોળી એલચી તોલો ૧ાા ચારોળી અધોળ એલચીને છોલી અડધી આખી અડધી ભાંગેલી ખાંડી અંદર ભેળી દેવું. ગુલાબજળ પણ નાખવું હોયતો ખાંડ પાથરી ઉપર છાંટી દેવું. પછી મેદાનો ૦ા શેર ને ૦ા શેર રવો તેમાં ઘીનું મોણ અધોળ નાખવું ને પુરી વણવી. મોણ બરોબર છે કે નહિ તે જોવું હોય તો કણેકનો લુવો લઈ આખળીઆ ઉપર દાબી જોવો જો ઘીનો ડાઘ આખળીઆ ઉપર પડે તો જાણવું કે મોણ બરોબર છે. તેની પાતળી પુરી વણવી. જેવડી ઘારી કરવી હોય તેવડી પુરી વણવી. તેમાં પુરણનો મોટા લીંબુ જેવડો લુવો મૂકી મોઢું બંધ કરી હથેલીથી દબાવી હળવા વેલણે વણવી. કડાઇમાં ઘી શેર ૦ાા પૂરવું. ધીમા તાપે તળવી. બહુ લાલ થવા દેવી નહિ તેમ કાચી પણ રહે નહિ.

ઘારી માવાની

એક શેર માવો જરા ઘીમાં ધીમે તાપે સાંતળવો. તેમાં શેરે ૦। શેર ચણાનો લોટ મગજની માફક સાંતળીને નાખવો. લીલા કોપરાનું ખમણ ૦। શેર તેમાં ખાંડ શેર ૧।। નાખી સગડી ઉપર મૂકી જ્યારે ચાસણી થાય ત્યારે ઉતારી માવામાં ભેળી દેવું. ચણાનો લોટ પણ ભેળી દેવો. ચારોળી અધોળ, એલચી તોલો ૧।। છોલીને નાખવાં ને પછી ઉપર પ્રમાણે પુરી વણવી. મોટા લીંબુ જેવડો ગોળો વાળી પુરીમાં મૂકી આગળ પાછળથી પુરી એકઠી કરી મોઢું બંધ કરી ઉપર કણેક આવે તે કાપી લેવી ને હથેલીવતી દાબી આંખળીઆ ઉપર તેલ ચોપડી હળવેથી વણવી ને ઘીમાં તળવી. લાલ થવા દેવી નહિ. બધી થઈ એક શેર ચોખ્ખું ઘી આંગળી દાઝતું ઉનું કરવું. ઘારી ટાઢી પડી જવા દેવી. પછી ઘીમાં બોળી બોળી બબ્બે થપી મારી મૂકવી ને નાની કડછીવતી ઘારી ઉપર ઘી નાખવું. બીજે દિવસે ઉપયોગ કરવો. આ ઘારીમાં બુરૂ દળેલી ખાંડ પણ ભેળીને થાય.

ઘારી બદામની

બદામ શેર લાવી તેને ખૂબ ખખળતા પાણીમાં નાખવી ને ઢાંકી કલાક રહેવા દેવી. પછી છોલી કોરી કરવી. એને ઝીણી ખાંડી નીસા ઉપર વાટવી. અંદર બે ચમચા જેટલું દુધ નાખતા જવું ને વાટવું. એમાં કેસર આની ભાર એની જોડે વાટવું ને ખાંડ શેર ૧।। શેર નાખી

સગડી ઉપર મૂકી ચાસણી થઈ જાય કે ઉતારી લેવી. શેરે પા શેર માવો લાવી ઘીમાં સાંતળી અંદર નાખવો. આખી ચારોળી, અધોળ કીસમીસની લાલ દરાખ ઘીમાં તળીને, એલચી ૧ાા તોલો છોલી અધખોખરી વાટીને નાખવી. પછી તેના લુવા કરી પુરી વણી માવાની ઘારી માફક કરવી. આજ પ્રમાણે પીસ્તા, ચારોળીની પણ થાય. દરેક ઘારીમાં મોળો માવો લેવો. માવો મણ દુધ બાળશો તો શેર ૭ નીકળશે; સારૂં હોય તો ૮ શેર નીકળશે.

ઘારી ગોળદાળની

તુવેર ચણાની દાળ, વટાણાની દાળ, લીલા વટાણા, લીલા તુવેરના લીલવા, બટાકા, શક્કરીઆં આ બધાંની ઘારી થાય. તુવેરની આગળ વેડમી કરી છે તેવી ગોળ દાળ કરી ઘારી કરવી. ચણાની દાળની ગોળદાળ કરી છે તેવી ગોળ દાળ કરી ઘારી કરવી ને પુરીમાં ગોળ ને દાળનો લુવો ભરી ઘીમાં તળવી. આજ પ્રમાણે વટાણાની દાળની ઘારી કરવી.

ઘારી બટાકા

બટાકાની વેડમી કરવાનું લખ્યું છે તે પ્રમાણે બટાકાનો અને શક્કરીઆંનો છુંદો કરી એલચી નાખી પુરીમાં લુવો મૂકી ઘારી કરવી.

લીલોતરીની ઘારી

લીલા વટાણાને વાટી ઘીમાં સાંતળી શેરે ०ાા શેર ખાંડ નાખવી. એલચી, કેસર, બદામ, ચારોળી વગેરે

નાખી માવો શેરે ૦। શેર નાખી પુરીમાં ભરી ઘારી કરવી. આજ પ્રમાણે તુવેરનાં લીલવાની કરવી.

ઘારી મકાઈની

મકાઈને છીની ખૂબ ઝીણી વાટવી ને ઘીમાં સાંતળી દુધ શેરે ૦॥ શેર નાખવું. ખાંડ શેરે ૦। શેર નાખવી. કેસર એક આનીભાર ઘુંટીને નાખવું. એલચી તોલો ૧॥ નાખવી. ચારોળી બદામ મળી અધોળ નાખવું. વાટીને દાણો બફાય કે ઉતારી પુરણ કરી ઘારી ભરવી. આમાં કીસમીસ દરાખ પણ નંખાય.

પ્રકરણ ૪૦ મું

ઘઉંની બધી જાતની સેવ

ઘઉંનો ઝીણો રવો શેર ૦ાા ને મેંદો શેર ૦ાા એને જે દીવસે સેવ વણુવી હોય તે દીવસે વહેલો સવારમાં પાંચ છ વાગે બાંધી મૂકવો. અજીઠી કરવી હોય તો પાણીથી બાંધવો નીકર દુધથી બાંધવો. લોટમાં એક ચમચી મીઠું નાખવું ને બાંધવો. ખૂબ કઠણુ બાંધી ખૂબ ખાંડવો ને દુધ લેતાં જવું ને મસળતાં જવું. એને હાથે વતી તાણુવો ને જેમ હાથે લાંબો તાર નીકળે ને તૂટે નહિ ત્યારે જાણુવું કે સેવ બરોબર ઉતરશે. સેવના પાટીઆ ઉપર સોપારી જેવડો લુવો ગણુપતિનું નામ દઈ મૂકવો ને પછી હાથે ઘી લઈ લુવો લઈ પાટીઆ ઉપર વણુવા બેસવું. બે હાથ પોલા રાખવા ને હથેળીની કોર લોટ ઉપર દબાવવી. લાંબું વેલણુ ફેરવીએ તેમ લાંબા હાથ વતી લુવો ફેરવવો ને લોટની આગળ ને પાછળ બન્ને તરફ હથેલીની ધાર દબાવવી એટલે સેવના તાર ઉતરશે. હાથ લાંબાને લાંબા બગલમાંથી છૂટા રાખી ફેરવવા.

સેવ

ઉપર પ્રમાણે લોટ બાંધીને સેવના સાંચામાં લુવો નાખી દબાવવો ને તળે ચાળણો રાખી ફેરવવો. ઉપરની સેવને પણુ એક જણુ વણે ને બીજું માણુસ દોરીના ચાળણા ઉપર બે તાર નીકળે તેને ગોળ ગોળ ચકરડા જેવા એકડા બગડા જેવી તરહ પાડી ચાળવી ને ધોયેલા કપડા ઉપર સુકવવી.

ઘઉંના નખલા

ઉપર પ્રમાણે લોટ બાંધી તેમાંથી ઘઉંના દાણા જેવડો ભાગ લઈ એક નખ મારવો એટલે ઘઉંના દાણા જેવો થશે. તેને તડકે સુકવવા.

સેવ

ઉપર પ્રમાણે લોટ બાંધી થોડો લુવો લઇ બે ચપટી વતી પાતળી કરવી ને થોડી જાડી રહે કે ઉંચે વાંસ બાંધેલો હોય તેના ઉપર નાખવી કે તણાઈ પાતળી સેવ થશે.

પ્રકરણ ૪૧ મું

શક્કરપારા, ફુદીઆં અને ગોળપાપડી

સક્કરપારાનો લોટ રવા જેવો લઈ તેમાં શેરે રૂપિયાભાર મોણ નાખવું ને ગોળનું પાણી કરવું. ગોળ શેરે દોઢ પાશેર લેવો ને લોટ બાંધવો. બહુ નરમ બાંધવો નહિ. તેનો મોટો અડધા વેઢા જેવો જાડો રોટલો વણી તેના બે આંગળ જાડા ને બે વેઢા જેટલા લાંબા શક્કરપારા પાડી શેરે ૦। શેર ઘીમાં તળવા. ધીમે તાપે તળવા તો બળી નહિ જાય. શેરે રૂપિયાભાર દહીં નાખવું તો ફુલશે. મોળું દહીં નાખવું. શક્કરપારામાં તલ પણ નંખાય છે. ચપટી સોડા નાખવો.

શક્કરપારા

મેદાનો શેર લોટ લઈ તલમાંથી કાઢેલી પૈસાભાર તલી નાખી લોટ પુરી જેવો રાખવો. મોણ દેવું નહિ. પછી ચોખાનો લોટ લઇ લુવો મોટા બટાકા જેવડો કરી ઉપસેલી રોટલી માફક વણી સક્કરપારા પાડવા. સવડ હોય તો શેરે શેર ઘી પુરવું નીકર તેલમાં તળવા. એક વખત ઉથલાવી ઉપર તરી આવે કે કાઢી લેવા. આ ખારા પણ થાય. આમાં મીઠું શેરે મોટી ૨ ચમચી ને સહેજ નાની ચમચી હળદર નાખવી. આ ખારા થાય ને મોળા થાય તથા આજ પ્રમાણે ખાંડવાળા થાય. દુધમાં કે પાણીમાં ખાંડ નાખી લોટ બાંધી આજ પ્રમાણે કરવા.

શક્કરપારા સાટાના ખાંડપાયલા

મેદાનો લોટ લઇ શેરે ૦। શેર ચોખાના લોટનો સાટો કરવો. લોટ બાંધી તેના બે ભાગ કરવા. આમાં શેરે અધોળ મૉણ નાખવું. શેરે રૂપિયાભાર દહીં નાખવું. પ્રીણુતી વખતે જરા દુધ નાખવું. બે રોટલા વણી સાટો ઘીમાં ફીણ્યો હોય તેને બે ભાગે ચોપડવો. તેનો વીંટો વાળવો ને ચાર લુવા પાડવા. તેની રોટલી અડધા વેઢા જેવડી જાડી રાખી ધીમે તાપે શક્કરપારા પાડી તળવા; તો પાત્રી પડશે. મોળા ખારા ગળ્યા થાય ને આને ચાસણી પણ પવાય. બેતારી ચાસણી કરી તેમાં નાખવા. અથવા ચાસણી ઘુંટી ઉપર રેડવી તે પણ સારા થાય.

અનારસા કરવાની રીત

માજરવેલના ચોખાને બે ત્રણ પાણીથી ધોઈ ત્રણ દીવસ પાણીમાં પલાળી મૂકવા ત્રીજે દીવસે કપડા ઉપર કોરા કરી દળાવવા અથવા નીસા ઉપર ઝીણા વાટી નાખવા. શેર ચોખા હોય તો ઝીણી ખાંડ એક શેર લઈ લોટ ને ખાંડ બન્નેને ખાણીઆમાં ખૂબ ખાંડવાં ને લાડુ વાળી ચાર પાંચ દીવસ રહેવા દેવા. પછી જ્યારે કરવાં હોય ત્યારે સહેજ કેળું અથવા દહીં લઈ ખૂબ મસળવું એટલે નરમ પડશે. તેમાંથી રોટલીના લુવા જેવડો લુવો લેવો ને પાટલા ઉપર ખસ ખસ નાખી હાથે લઈ ખસ ખસ ઉપર પુરી જેવડો થાપી કઢાઇમાં શેર ઘી પૂરી ખસખસનું પાસું ઉપર રાખવું. એને ઉથલાવો નહિ. ઉપર તરી આવે

કે કાઢી લેવો. ખાંડને બદલે ગોળના પણ થાય. તે પણ શેરે શેર ગોળ જોઈએ. ખસખસ નવટાંક લેવી. ધોઇ તારવી સુકવવી કે જેથી કાંકરી ના આવે શેર લોટે એક દોઢ કેળું જોઈએ ને દહીં ૨ રૂપિયાભાર જોઇએ.

ફદીયાં બનાવવાની રીત

ઘઉંનો લોટ જેટલાં ફદીઆં કરવાં હોય તેટલો લેવો. સહેજ મોણ નાખવું. ને ગોળને પાણી એક કરી પાણી ગાળી લોટમાં પાણી રેડવું. રોટલીના લોટને મોણ દેતાં હોઇએ તેમ બાંધી બાટીની માફક દાબી નાનાં પતાસાં જેવડાં કરી ઘીમાં તળી લાલ થાય કે કાઢવાં.

ગોળપાપડી

ઘઉંનો સહેજ જાડો લોટ લઈ ૦। શેર ઘીમાં ધીમે તાપે શેર લોટ શેકવો. શેકાઇને રાતો થાય કે કાઢી અધોળ ઘી મૂકી શેરે ૦॥ શેર ગોળ નાખવો. ઘીમાં ગોળ નાખવો. ગોળ ઓગળી જાય કે શેકેલો લોટ નાખી દેવો ને હલાવવો ને થાળીમાં પાપડી ઠરે કે કકડા પાડવા.

ગોળપાપડી

રવા જેવો લોટ લઇ તેને ૧॥ પાશેર ઘીમાં શેકવો. શેકાય કે એક મોટો ચમચો દુધ છાંટવું કે રવો પડશે. પછી લોટને ઉતારી ઉપર પ્રમાણે ગોળનો પાયો કરવો. આમાં શેરે અધોળ ધોળા તલ ને ૨ રૂપિયાભાર ખસખસ નાખવી ને ગોળનો પાયો થાય કે લોટ તલ ખસખસ નાખી

હલાવી થાળીમાં ગોળ પાપડી ઠારવી ને સક્કરપારા જેવા કકડા પાડવા.

ગોળપાપડી ખાંડની

ઉપર પ્રમાણે લોટ શેકવો. આમાં ઘી વધારે જોઇએ. શેરે ોાા શેર ઝીણી ખાંડ ભેળવી ઠારવી ને ઠરે કે કકડા પાડવા.

ગોળપાપડી

રવાને ઉપર મુજબ સારો શેકી શેરે ોાા શેર ખાંડની ચાસણી કરવી. ચાસણી ગોળી વળતી થાય કે લોટ નાખવો ને થાળીમાં ઠારી દેવી. આમાં એલચી બદામ ચારોળી વગેરે પણ નંખાય છે.

ગોળપાપડી સૂકા કોપરાની

શેર સૂકા કોપરાને છીણી ઘીમાં લાલ તળી કાઢવું. શેરે ોાા શેર રવો શેકવો. ખાંડની કરવી હોય તો ઝીણી ખાંડ શેર ોાા શેર ભેળવી ડારવી ને ગોળની કરવી હોય તો શેરે ૧ાા પાશેર ગોળનો પાયો કરી તેમાં નાખી ઠારવી.

પ્રકરણ ૪૨ મું

પરચુરણ

લાડુ રસનો

oા શેર ઘી મૂકી તેમાં રસ નાખી હલાવ હલાવ કરવો. માવા જેવો થાય કે ૧ાા શેર ખાંડ ને બધો મસાલો એલચી વગેરે નાખી થાળીમાં ઠારવો. કેસર પણ નંખાય. ઠરે કે કકડા પાડવા.

સાટા

શેર મેદાનો લોટ લેવો. તેમાંથી અડધો લોટ ઘીમાં શેકી નાખવો. તે લોટનો o। શેર પાણીમાં રગડો કરી પેલો કોરો લોટ હોય તે મોણ નાખી શેકેલા લોટના પાણીથી બાંધવો. કઠણ બાંધી ખૂબ ખાંડી ગુંદીને એમાં સ્હેજ રૂપિયાભાર દહીં નાખવું ને લીંબુ જેવડા લુવા પાડી બાટી માફક થાપી ઘીમાં ધીમે તાપે તળવા. પાત્રી પડે ને બદામી રંગના થાય કે કાઢી શેરે ૧ાા શેર ખાંડની ચાસણી કરી તેમાં પાવા. બધા પી રહે કે કાઢી ચાસણી રહી હોય તેને છુટી ઉપર નાખવી. એમાં પણ બધો મસાલો નંખાય.

માલપુડા બનાવવાની રીત

ઘઉંનો અથવા મેંદાનો શેર લોટ લેવો. તેમાં શેરે શેર ખાંડ નાખવી ને એક પૈસાભાર દહીં નાખવું. ખૂબ ફીણી તાવડીમાં શેરે શેર ઘી પૂરી કડછીથી ધાર પડે એવો લોટ રાખવો ને નીચે હાથે એક સરખી ધાર પાડવી કે

માલપુડા સારા થાય. રાતનું ખીરૂં પલાળી મૂકાય ને તરત પણ થાય. આમાં સહેજ ચપટી મીઠું નાખવું તો છુટી નહિ જાય.

ઠોર બનાવવાની રીત

ઘઉંનો શેર લોટ લઈ તેમાં ૦। શેર મોણ નાખવું. તેમાં સહેજ મોળું દહીં નાખવું. કઠણ લોટ બાંધી તળેલી રોટલી જેવો લોટ રાખવો ને પડે પડે તેલ ચોપડી મોટો રોટલો વણી ધીમા તાપે ઘીમાં તળવો. બન્ને તરફથી લાલ થાય કે એને ચાસણીમાં બોળવો. ચાસણી કરી તેને ઘુંટીને ઉપર રેડવી. ચાસણી ધોળી થાય કે રોટલો બોળીને બહાર કાઢવો.

ઘઉંની પાયેલી સેવ

શેર મેંદો ને અચ્છેર રવો લઇ ઘઉંની સેવ સંચામાં કરવી. એ લોટ બાંધતી વખતે શેરે ૧ તોલો એલચી લોટમાં નાખી લીલીને લીલી સેવ ઘીમાં તળી શેરે શેર ખાંડની ચાસણી કરી તળીને ચાસણીમાં નાખવી. પછી બહાર કાઢી ઉપર શેરે નવટાંક મસાલો ભભરાવી ખાવામાં લેવી. આજ પ્રમાણે ચણાની સેવ કરવી. ચાસણીમાં ગુલાબજળ નાખવું. કેસર પણ નંખાય.

ગુલાબ જાંબુ

માવો મોળો શેર એક લેવો. એમાં રૂપિયાભાર મેંદાનો લોટ નાખવો ને ચપટી સોડા તથા પૈસાભાર દહીં નાખી ઝીણી લંબગોળ જાંબુ ઘાટના ગોળા કરી ઘીમાં તળવા.

લાલ થાય કે ચાસણી શેરે ૧ાા શેર ખાંડની કરી તેમાં નાખવા. ચાસણી પી રહે કે સાકરીઆ ખાંડ હોય તેમાં રગદોળવાં. ચાસણી ગુલાબ જળમાં કરવી.

ગુલગુલાં

ઝીણો રવો શેર ૧ લઈ તેમાં નવટાંક મોણ નાખી, ૦ાા શેર ખાંડ અને ૦ાાા શેર પાણી નાખી ખૂબ ફીણવો તે એવો હલકો થાય કે પરપોટા ફુટે. પછી લીંબુ જેવડા લુવા કરી ઘીમાં તળવા ને ખાવામાં લેવા.

ગુલગુલાં

નવટાંક મેદાને આગલે દહાડે કોકરવરણા પાણીથી બાંધી ખૂબ ફીણી રહેવા દેવો. એટલે એનું ખમીર ચડશે. જેટલો લોટ કરવો હોય તેને ખમીરમાં ખૂબ ફીણી ૨ કલાક રહેવા દઈ ઘીમાં તળી ચાસણીમાં નાખી ચાસણી પાવી. બધી ચાસણી પી જાય કે બહાર કાઢવાં.

ગુલગુલાં

મેંદાના શેર લોટમાં રૂપિયાભાર દહીં નાખી ગરમ પાણીમાં બાંધી ઉપર પ્રમાણે કરવાં. લોટ બાંધી બે કલાક રહેવા દઈ ઉપર પ્રમાણે ચાસણીમાં પાવાં.

માવાનાં ગુલગુલાં

આખા ઘઉંને પલાળી ઘઉંનું સત્વ કાઢી અધોળ સત્વને ૦। શેર માવો એ બન્ને એકઠાં કરી સત્વને સુકાવા દઈ

પછી માવા સાથે ભેળી શેર હોય તો ૦। શેર બદામનો ભૂકો કરી ગુલાબજળ છાંટવું ને સત્વની માવાની પુરી થાપી તેમાં બદામનો ભૂકો ભરી ગોળા વાળી ઘીમાં તળી ઉપર પ્રમાણે ચાસણી પાવી. સત્વને બદલે મેદો ચાલે. પુરી ફાટી જાય તો મેદો કે સત્વ વધારે નાખવું.

નાનખટાઇ

૦॥ શેર રવો, ૦। શેર મેદો ને ૦॥। શેર માખણ ફીણી તેમાંથી છાશ કાઢી નાખી એલચી તથા લોટ માખણમાં ફીણવાં. ખાંડ પહેલી નાખી પછી લોટ ને એલચી નાખી ફીણી લીંબુ જેવડા (મોટી કરવી હોય તો મોટા) ગોળા કરવા. ઉપર બદામનાં ફાડચાં ખોસવાં. તેલ ચોપડી એક થાળીમાં છૂટા છૂટા મૂકી ઉપર ગોળાને થાળી લાગે નહિ તેમ બીજી થાળી ઉંધી પાડી ઉપર દેવતા નાખવો. એટલું જોવું કે નાનખટાઈ બળે નહિ. શેકાયાની પીમળ આવે કે દેવતા કાઢી નાખવો.

બદામની પુરી

શેર બદામની પુરી કરવી હોય તો બદામ સારી લાવી મસ ખખળતું પાણી ઉકાળવું ને નીચે ઉતારી તેમાં બદામ નાખવી. પાણી ઠંડું પડી જાય કે બદામ છોલી વાવઠી કરવી. પછી નીસા ઉપર ઝીણી વાટવી. તેમાં સ્હેજ દુધ છાંટતાં જવું કે બદામનું તેલ ન નીકળે લોચો થાય કે

૦ાા શેર સાકરનો ઝીણો ભૂકો ભેળવવો. શેરે ૨ આની ભાર કેસર દુધમાં ઘોળી નાખવું. એલચી ૧ાા તોલો ઝીણો ભુકો કરી નાખવો ને લોટ બાંધીએ તેવો તૈયાર કરવો. પછી પુરી વણવાને ચૂડી કરાવવી. ચૂડીની પટી એક ઈંચ જેટલી પહોળી રાખવી ને ગોળ ચક્કર જેવી કરાવી પછી ફુલ્સકેપ કાગળ અગર પુઠાના કાગળ ઉપર ઘી ચોપડી ચૂડી મૂકી તેમાં લુવો મૂકી પુરી વણી વાવઠી કરવી. સવારે કરી ચારેક વાગે શેકવી. થાળીમાં પુઠા સાથે પુરી મૂકી ઉપર અંગારા મૂકવા. થોડીવાર રાખી બીજું પાસું શેકવું. તો પુરી તૈયાર થશે. આજ પ્રમાણે ચારોળી, પીસ્તાં અને સીંગદાણાની પુરી થશે.

પ્રકરણ ૪૩ મું

બધી જાતનાં પકવાન

ઘેબર

પકવાન કરવાને મુંબઈનો સુરજ છાપનો પહેલા નંબરનો બોસ્કીનો મેંદો લેવો.

ઘેબર માટે શેર મેંદો લેવો. તેમાં શેરે ૧॥ શેર મોણ નાખવું. પણ ૦॥ શેર મૉણ લોટમાં દેવું ને બાકી મોણ ઘી ગરમ કરી કોકરવરણા પાણી સાથે મેળવીને પહેલાં પાણીથી કઠણ લોટ બાંધી પછી ઘી વાળું પાણી નાખતાં જવું ને મસળતાં જવું. એવી રીતે ખુબ ફીણી કડછીમાંથી ધાર પડે એવો લોટ કરવો. શેર લોટે બે ચપટી મીઠું નાખવું. પાણીમાં લોટ તૈયાર થાય કે ઊંડો કુંડા જેવો તાંબાનો કે લોઢાનો વાડકો ચૂલા ઉપર મૂકવો ને એમાં બે વેઢા જેટલો વાડકો ઘી ભરતાં અધુરો રાખવો. કેસરીયાં કરવાં હોય તો શેર લોટે બે આની ભાર કેસર નાખવું ને જેવડાં પાશેરીયાં કે નવટાંકીયાં ઘેબર કરવાં હોય તેવડી કડછી લઈ ચૂલાપર વાડકો મૂકવો. ઘી થાય કે તેમાં ઉંચેથી ખીરાની ધાર પાડવી. લાલ થવા દેવાં નહિ. તળીને ઉપર આવે એટલે પહોળી વાંસની પટ્ટી વડે બહાર કાઢવાં. ફેરવવાં નહિ. જો વહોરાશાઈ કરવાં હોય તો વાડકામાંનું ઘી ગરમ થયા પછી એક કડછી નાખવું. ઘેબરનાં ખોખાં તૈયાર થાય કે શેરે પાંચ શેર ખાંડની બે તારી ચાસણી

કરી તેમાં બોળી બે વાંસની પટ્ટી ઉપર ગોઠવવાં. ચાસણીમાં ગુલાબજળ નાખવું. બધાં તૈયાર થઈ રહે કે ઉપર ચાસણી કડછી વડે રેડવી. પછી થોડી ચાસણીને ઘુંટવી. ઘુંટીને ધોળી ચાસણી થાય કે ત્રણ ત્રણની થોકડી કરવી ને ઉપર ઘુંટેલી ચાસણી નાખવી તથા ઉપર ગુલાબનાં ફુલ, બદામ, પીસ્તાં, એલચી, ચારોળી બધો મસાલો ભભરાવવો ને ઝીણું મલમલનું કપડું પલાળી ખૂબ નીચોવી તાવડી ઉપર ઢાંકવું જેથી ઘેબર કુમળાં રહે. વહોરાશાઈ ઘેબરને ઘુંટેલી ચાસણી પાવી નહિ. એતો ટોળી જેવાં સાદી ચાસણી પાઈ રહેવા દેવાં. ઉપર મસાલો નાખવો.

જલેબી કરવાની રીત

જલેબીનો લોટ શેર ૧ લેવો અને શેરે ૧॥ શેર ખાંડની ચાસણી કરવી. જલેબીનો લોટ પલાળવો હોય તો આગલે દહાડે ચણાની દાળ દુધમાં પલાળી તે દુધ ઉકાળવું. તેનું ફીણ નીકળે તેમાં ચપટી સોડા અથવા પાઈ જેટલી ફુલવેલી ફટકડી નાખવાં ને પછી ઉકાળેલા પાણીથી લોટ બાંધી ખૂબ ફીણવો. બજારવાળા જલેબીનો આથો રહેવા દઈ તે વડે લોટ બાંધે છે તે પ્રમાણે મણ થાય. જલેબીનો લોટ ઉનાળામાં ૨૪ કલાક રહેવા દેવો. શીયાળામાં ૩૬ કલાક પલાળવો ને પછી પાડતી વખતે ચપટી ચણાનો લોટ મેળવી ખુબ ફીણી લોટીના બાકામાંથી ધાર પડે એવો લોટ રહેવા દઈ જલેબી પાડવી. એકતારી ચાસણી બીજા ચુલા પર કરી રાખવી. એમાં લીંબુ નીચોવવું. લીંબુનો ચોથો ભાગ નીચોવવો કે ચાસણીમાં રવો ન બાઝે. કેસર

નાખવું હોય તો ખીરામાં શેરે ૧ આની ભાર કેસર નાખવું. એટલે જલેબી થશે. નરમ કરવી હોય તો અડધા રૂપિયાભાર ઘીનું મોણ નાખવું. રૂપિયાભાર દહીં પણ નાખે છે પણ તે બરોબર થતી નથી.

ખાજલી કરવાની રીત

oll શેર ઝીણો બોસ્કીનો રવો ને oll શેર બોસ્કીનો મેંદો લઈ અંદર પાશેર ઘીનું અને નવટાંક તેલનું મોણ દઈ કઠણ લોટ બાંધી ચાર પાંચ કલાક રાખી મૂકવો. પછી અંદર oll શેર જેટલું ઘી નાખી ખૂબ મસળવો ને ઉપસેલી રોટલી કરતાં થોડો કઠણ લોટ રાખવો. કેટલાક ઉપસેલી રોટલીનો લોટ રાખે છે એવો રાખે છે. એમાં પણ શેર લોટમાં મોટી અડધી ચમચી મીઠું નાખવું તો ખાજલીની પાતરી સારી થશે. લોટ તૈયાર થાય કે ચોખાનો તાજો તરતનો દળાવેલો પાશેર લોટ લઈ ઘીમાં ફીણી ચોપડાય એવો કરી લોટના બે ભાગ કરી પાટલા ઉપર મોટા બે રોટલા અડધા ઇંચ જેટલા વણી ચોખાના અડધો અડધ લોટ વડે બે રોટલા ચોપડી વીંટો વાળી તેના લૂવા પાડવા. ખાજલી વણવી તે ઉભા વેલણે વણવી. આડી તરફથી ઉપાડવી કે ગોળ થઈ જાય. તાવડીમાં ઘી પૂરી તળવા નાખવી. તળેનું પાસું તળાઈ ધોળી રહે ને ખરી થાય એમ તળવી. તળાઈને ઘી ઉપર તરે કે વાંસની પટ્ટીથી ઉથલાવી બીજું પાસુ થાય કે કાઢવી. સાટાનો લોટ તૈયાર કરવાને ચોખાને એક દહાડો પલાળી ઘરમાં વાવઠા કરવા ને હવાયેલા ઝીણા દળાવવા. જે દીવસે ખાજલી કરવી હોય તે જ દીવસે લોટ તાજો દળેલો જોઇએ તો

ખાજલી સારી થશે. લોટનો સાટો ફીણતી વખતે સ્હેજ દુધ છાંટવું કે કોરો સાટો નીકળી જાય. સાટાનો લોટ ચોખાનો જોઈએ. ઘેબર, ખાજલી, જલેબી વગેરે તળવામાં ચોખ્ખું ઘી વાપરવું. પહેલું ઘી ગરમ કરી પછી ધીમે તાપે ખાજલી તળવી જેથી બળે કે લાલ થાય નહિ.

સુતરફેણી

૦॥ શેર મેંદો અને ૦॥ શેર રવો લઈ તેનો કઠણ લોટ બાંધવો. તેમાં પણ નાની ચમચી મીઠું નાખવું. ચાર કલાક લોટ બાંધી રહેવા દેવો. પછી પાપડની પેઠે ખૂબ ખાંડવો ને પછી ઘીનો સાટો દેવો ને આંગળી જેવડી જાડી પાટલા ઉપર લાકડીઓ કરી ગોઠવવી. એક બીજાને ચોંટી ન જાય માટે ખૂબ તેલ ઉપર ચોપડવું. બધી સરખી લાકડીઓ કરવી ને પછી ઉપર ખાજાં માફક તેલમાં સાટો કરી ચોપડી વીંટો વાળી એને અમળાવી પાછી આંગળી જેવડી જાડી લાકડી કરવી. ઉપર પ્રમાણે એમ પાંચ સાત વખત કરી પછી આંગળ ઉપર સાડા ત્રણ આંટી વીંટી પાત્રાં ઉપર જરા ચપટી કરી તાવડીમાંતળવા નાખવી. ખાજલીની માફક તળાઈને ઉપર આવે કે ફેરવી નાખવી. તળેલું પડ થાય કે કાઢી શેરે ૩ શેર ખાંડની ચાસણી કરી અંદર નાખવી. ચાસણી પી રહે કે બહાર કાઢી તાવડીમાં મૂકી ઉપર ઘેબર માફક બધો મસાલો નાખવો ને બીજે દહાડે વાપરવી.

ઘઉંની સેવનાં બીબાં

રવો શેર ઝીણો લેવો તેને પાંચ છ કલાક બાંધી

રહેવા દેવો. પછી સેવ પાડવાના સંચામાં લોટને મૂકી લીલીને લીલી સેવ તળીને તેનો ભૂકો કરવો. તેમાં શેરે ૦॥ શેર ખાંડ ઝીણી દળેલી અને ૧ તોલો એલચી ખાંડેલી તે સેવના ભૂકામાં ભેળવી જરા નવટાંક દુધ છાંટી લાકડાનાં બીબાંમાં ભૂકો ભરી બીબાં પાડવાં. સેવના લોટને પણ ખુબ ખાંડવો ને મસળવો. બીબાં અંદરથી એક આંગળ જાડાઈનાં ગુલાબનાં પાત્રાંના ઘાટનાં કોરાવી તેવોજ દાટો કરાવવો.

ચણાના લોટની સેવનાં બીબાં

ચણાનો લોટ શેર લેવો. તેને રૂપિયાભાર મોણ દેવું. પછી લોટ બાંધી ખૂબ ખાંડી ઉપર પ્રમાણે સંચામાં સેવ પાડી ઉપર પ્રમાણે કરવું. એમાં શેરે સવા શેર ખાંડ નાખવી. આ પણ લીલી તરત પાડી તળવી. સંચા નીચે ચુલો માંડી ઉપર લોઇયામાં ઘી પૂરી સેવ તળવી.

દહીંથરાં

૦॥। શેર રવો અને ૦। શેર મેંદો લઈ એમાં મૂઠી વળતું મોણ નાખવું. નાની ચમચી સોડા નાખવો ને પાણી છાંટતાં જવું ને લોટ કરમોળતાં જવું. એમ લુવા વળે એવો લોટ કરમોળવો ને બાંધવો નહિ. કરમોળેલો લોટ હોય તેમાંથી લોટ લઈ ગોળ કરી હલકે હાથે વણવા ને તાવડીમાં ઘી પુરવું. પહેલું ઘી થાય કે તાપ કાઢી ધીમે તાપે તળવાં. બદામી રંગનાં થાય કે કાઢી લેવાં. દહીંથરાંને થોડીવાર વાવઠાં થવા દેવાં.

દહીં ખાંડવા

દુધ સારૂં શેર ૨ લેવું. પછી તેને સારૂં ઊનું કરી ઠંડું પાડવું. આંગળી દાઝે એટલું રહે કે બશેરે એક વાલ જેટલું દહીં અંદર મેળવી રાતે નવ વાગે મેળવ્યું હોય તો મળસ્કે ચાર વાગે એક ટોપલીમાં કકડો પાથરી તેમાં કાઢવું. પછી બધું પાણી નીતરી રહે એટલે દહીંનો માવો લચકા જેવો રહેશે. શેર દહીંનો માવો હોય તો ૦॥ શેર મેદાનો લોટ દહીંમાં ભેળવી એલચી નાખવી હોય તો તે ઝીણી નાખી પછી પાત્રાં ઉપર વડાની માફક થાપી ઘીમાં તળવાં ને શેરે બશેર ખાંડની ચાસણી કરી તેમાં પાવાં. ચાસણી પી રહે એટલે ખાવાં.

ગુલકંદના ઘુઘરા

૧ શેર ગુલકંદ લઈ ૦॥ શેર સાકર થોડી ઝીણી વાટી નાખવી. એક તોલો એલચી અડધા જાયફળનો ભૂકો ગુલકંદમાં નાખવો. ઝીણો રવો લઈ તેનો કઠણ લોટ બાંધી બધા ઘુઘરા ભરીએ છીએ તેમ ભરવું ને ઘીમાં તળવા. લોટ ખૂબ ખાંડવો ૩ કલાક બાંધી મૂકવો.

કરંજીઆ

રવો શેર ૦।, સૂકા કોપરાંની વાટી નંગ ૨, ખાંડ શેર ૦॥, એલચી તોલો ૧, ખસખસ અધોળ આ બધું તયાર કરવું. રવાને અધોળ ઘીમાં શેકવો. બદામી રંગનો થાય કે કાઢી લેવો. કોપરૂં પણ ઘીમાં સાંતળવું. તે પણ લાલ થવા દઈ ઉતારવું. ખસખસને ધોઈ નાખી તારવી વાવઠી કરી તેને પણ ધીમે તાપે શેકવી. એલચીને વાટવી.

પછી રવામાં બધું ભેળવી સાજો તૈયાર કરવો. આમાં ઝીણી ખાંડ દળેલી જોઈએ. આ સાજો તૈયાર કરી રાખવો. જે દીવસે કરંજીઆ કરવા હોય તે દીવસે રવો શેર ૦ાા ને મેંદો શેર ૦। લઇ એમાં અધોળ મોણ નાખવું. નાની અડધી ચમચી મીઠું લોટમાં નાખવું ને સવારનો પાણીથી કે દુધથી બાંધી રહેવા દેવો. ચારેક વાગે લોટને ખુબ ખાંડવો ને પૂરી વણાય એવો લોટ રાખવો જોઈએ. પા શેર ચોખાના લોટનો સાટો કરી શેરના બે ભાગ કરી મોટો રોટલો વણવો. તે રોટલાને અંદર ગોબા પાડી સાટો ચોપડવો ને વીંટો વાળી લુવા જેવડા કરવા હોય એવડા પાડી પુરી વણી કરંજીયા કાપાની ચમચી ફીરકીવાળી આવે છે તે બે ચમચી સાજો ભરી અડધું પડ સાજા ઉપર ઢાંકી દેવું. પછી ફીરકીવતી આગળ પાછળ ફેરવી વધારાનો લોટ કાપી નાખવો ને ઉપર ઢાંકી કોર દબાવી ફીરકી ફેરવવી એટલે વધારાનો લોટ નીકળી જશે ને કાંગરા પડશે. તે સુપડામાં કે છાબડીમાં મૂકવા. અડધા થાય કે ૦ાા શેર ઘી લોઈઆમાં મૂકી ઘીને પહેલું સારૂં થવા દઇ તાપ ધીમો પાડી તળવા. બહુ લાલ થવા દેવા નહિ. તળેનું પાસું થાય કે ઉથલાવવા. ને થાય કે બહાર કાઢી ટાઢા પડયા પછી ઢાંકવા.

ઘઉંના લોટના ઘુઘરા

ઘઉંનો લોટ અથવા રવો શેર એક લેવો. તેને ૦ાા શેર ઘીમાં શેકવો. બદામી રંગનો થાય કે ઉતારી ૧ાા તોલો એલચી, જાયફળ ભાવે તો જાયફળનો ભૂકો ને ખાંડ શેરે શેર નાખી સાજો ભેળવવો. જે દીવસે ઘુઘરા કરવાં હોય

તે દીવસે ઉપર પ્રમાણે રવો મેદો લઈ લોટ બાંધવો. સાદો દળેલો લોટ પણ ઝીણો ચાળી તે પણ બાંધવામાં ચાલે. એમાં સાટો દેવો નહિ ને સાટો દેવો હોય તો પણ હરકત નથી. પણ આ ઘુઘરા દબાવીને ભરવાને સાટો ફાવે નહિ. મોણ શેરે ૦। શેર નાખવું. પૂરી વણી તેમાં સાજો માય એટલો ભરી કાંગરા ચપટીવતી વાળવા. પ્હેલો આમળો પાડી ઉપરથી ચપટી દબાવી બીજો કાંગરો પાડવો. એમ કાંગરા પાડવા. આજ પ્રમાણે ચણાના લોટના થાય. ચણાના લોટમાં દુધ ઘીનું મોણ દેવું.

ઘઉંની સેવના ઘુઘરા

ઘઉંની લીલી સેવને તળી તેનો ભૂકો કરી શેરે ૦॥ શેર ઝીણી ખાંડ ભેળવીને તોલો ૧॥ એલચી નાખવી. આ ભૂકો ઘુઘરાની માફક ભરી ઘુઘરા કરવા. આજ પ્રમાણે ચણાના લોટની સેવના કરવા. એમાં ખાંડ શેરે ૦॥। શેર નાખવી.

કાંતીવડાં

શેર રવો લઈ એને શેરે ૦। શેર મોણ દેવું. અંદર નાની ચમચી સોડા નાખવો ને ૦। શેર મોળું દહીં નાખી દહીંથરાં કરીએ છીએ તેમ કરી ખાંડ શેર બેની જલેબી જેવી ચાસણી કરી તેમાં નાખવાં. લોટમાં એલચી જાયફળ નાખવું હોય તો તે નાખી તળી ખાંડ પાવી. ઉપર મસાલો પણ નાખી શકાય.

રસગુલ્લાં

દુધ શેર ૨॥ ઊનું કરી તેમાં એક લીંબુ નીચોવવું એટલે દુધ ફાટી જશે. તેમાં શેર માવો હોય તો નવટાંક મેદાનો લોટ નાખી પોલે હાથે એકમેક કરી સહેજ ચપટી સોડા નાખવો ને ગોળાવાળી ઘીમાં તળવા. બહુ લાલ ન થવા દેવા. તેને પછી ચાસણી જલેબી જેવી કરી તેમાં નાખવા. શેર માવો હોયતો ૨ શેર ખાંડની ચાસણી કરવી.

પાયેલી ઘઉંની સેવ

ઘઉંની લીલી સેવને લીલી તળી જલેબી જેવી ચાસણી કરી તેમાં નાખવી. બધી સેવ ચાસણી પી રહે એટલે ઉપર બધો મસાલો ભભરાવવો ને એલચી વગેરે નાખવું. આજ પ્રમાણે ચણાના લોટની સેવ કરવી. ઉપર બદામ વગેરે ભભરાવવું. ચાસણી ગુલાબજળમાં કરવી.

ઘેબરીયાં ઢોકળાં : મોળાં—ગળ્યાં

રવાનો લોટ શેર ૦॥ ને મેદાનો લોટ શેર ૦॥ લઈ મૂઠી વળતું ઘીનું મોણ દઈ નાની ચમચી ૧ સોડા નાખવો. કેસર ૧ આનીભાર, એક તોલો એલચી, ને પૈસાભાર દહીં નાખી રાત્રે ખુબ ફીણી ઉફાયલા પાણીથી લોટ બાંધવો ને ખમીર ચડે કે બીજે દીવસે ઢોકળાંની માફક કરી ઘેબર માફક ચાસણી કરવી ને ઢોકળાં તળવાં. બહુ લાલ ન કરવાં. બદામી રંગનાં થાય કે કાઢી ચાસણીમાં નાખવાં. ચાસણી પી રહે કે ઘેબર પ્રમાણે મસાલો ચાસણી ઘુંટીને નાખવો.

પાઉં જેવાં ઢોકળાં

ઉપર પ્રમાણે લોટ આથવો. આમાં સોડાને મીઠું મોટી એક ચમચી નાખવું ને ઢોકળાં પેઠે થાળીમાં પાથરી ઉપર અંગારા મૂકવા. ખમણ ચડવું જોઈએ.

ચણાના લોટની સંજોરી

ચણાનો લોટ શેરે શેર ઘીમાં શેકવો. શેર દોઢશેર ખાંડ નાખવી. બે નાની પુરીઓ વણી વચ્ચે ઉપલો સાજો ભરવો. પછી કીનારી વાળી સંજોરી ઘીમાં તળવી. ઘુઘરાની માફક પણ થાય. સાજામાં ચારોળી તથા લાલ દરાખ પણ નંખાય.

ઓસાવેલી સેવ કરવાની રીત

તપેલામાં શેર સેવ હોય તો ૨ શેર પાણી મૂકી પાણી ખળખળ થાય કે સેવ નાખી દેવી. સેવ સાથે બે ઉકાળા આવે કે એક વાંસની ટોપલીમાં કકડો પાથરી સેવ નાખી દેવી ને ઢાંકવું કે જરા કણી એટલે બફાવાની કસર હોય તે બફાઈ જાય. ટોપલી ન હોય તો પીત્તળની ચાળણીમાં ઓસાવવી. બહુ બફાઈ ગઈ હોય તો ચારણીમાં નાખી ઉપર ઠંડું પાણી રેડી ઢાંકવી. ઢાંકણું ઢાંકવું નહિ પણ કકડો કે પત્રાવળ ઢાંકવી તો છૂટી સેવ થશે.

પ્રકરણ ૪૪ મું

બધી જાતની બરફી કોપરાપાક

શેર માવો શેકીને છેક કોરો રવા જેવો છૂટો કરી નાખવો. શેર માવો હોય તો ાાા શેર ખાંડની ચાસણી ચારતારી કરી તેમાં બે તોલા એલચી અધકચરી વાટીને નાખવી. પછી માવો નાખી થોડી છુંટી તાવડી અગર બધી તરફથી સરખી થાળી હોય તો તેમાં પાથરી ઉપર ચારોળી પીસ્તાં બદામની ચીરી ભભરાવી રહેવા દેવી. જ્યારે ખાવી હોય ત્યારે કકડા પાડવા. બે ઇંચ જાડી પાથરવી. ઘેર માવો બાળવો હોય તો ચોખ્ખું દુધ લાવી ઘેર બાળવો. શેર દુધનો નવટાંક માવો ઉતરે.

બરફી બદામની

બદામને ખળખળતા પાણીમાં નાખી છોડાં કાઢી નાખી મસળવી જેથી લોચો થાય. પછી ઉપર પ્રમાણે બદામનો ભૂકો શેર હોય તો ા શેર મોળો માવો લઇ એમાં કેસર નાખવું. સવડ હોય તો ૨ આનાં ભાર કેસર ચાસણીમાં નાખવું. ચાસણીમાં ગુલાબજળ પણ નંખાય. પછી ઉપર પ્રમાણે ઠારી ઉપર ચાંદીના વરખ ચોંટાડવા. આજ પ્રમાણે પીસ્તા ચારોળીની થાય.

પાકાં કેળાંની બરફી

પાકાં કેળાંને બાફી છોલી માવાનો ાા શેર ભૂકો ૧ તોલો એલચી ાા શેર ખાંડની ચાસણી કરી તેમાં કેળાંને નાખી બરફી માફક થાપી ઉપર મસાલો ભભરાવવો. કેળાંના છુંદાને પહેલાં ઘીમાં સાંતળવો.

પેંડા

દુધ બાળવું. દુધ ૧૦ શેર હોય તો માવો બશેર કઢણ ઉતરે. તેનો રવો પાડવો. શેર માવો હોય તો નવટાંક બુરૂં અંદર ભેળવવું. એલચી તોલો ૧॥ ફાડચાં કરી નાખવી ને પછી પેંડા વાળી થાળીમાં બુરૂં રાખવું તેમાં રગદોળી થાળીમાં મૂકવા.

(૨)

માવો ઉપર મુજબ કરી શેરે ૦॥ શેર ખાંડની ચાસણી ગોળી વળતી કરી તેમાં શેર માવો હોય તો ચોખ્ખું બે આની ભાર કેસર ને એલચી તોલો ૧॥ લઈ કેસર ચાસણીમાં ને એલચી માવા સાથે ભેળી માવો ચાસણીમાં નાખી પેંડા વાળી વાવઠા કરવા.

કોપરાપાક

નાળીએરને ખમણી શેર છીલ હોય તો બશેર ખાંડની ચારધારી ચાસણી કરી છીલ નાખવો. કેસર વાળો કરવો હોય તો શેર છીલે ૨ આની ભાર કેસર ને બે તોલા એલચીના આખા દાણા અંદર નાખવા. ઉપર પીસ્તાં, ચારોળી ને ઝીણી બદામ કાતરીને નાખવાં. ચાસણી ગુલાબજળમાં કરવી. થર એક ઇંચ જાડો પાથરવો. કોરો કરવો હોય તો ગોળી વળતી ચાસણી કરવી ને શેરે બશેર ખાંડ નાખવી.

બાસુદી

મણ દુધ હોય તો ૧૦ શેર બાસુદી ઉતરે. ચોખ્ખું દુધ લાવી સારા ચોખ્ખા મોટા લોઇયામાં બાળવું. પહેલાં તાપ વધારે કરવો કે લાલ ન પડે. બાસુદી હલાવવી ને

તવેથા ગોળ ફેરવવો કે દાણો પડે. નાગરસાઈ પાતળી થાય ને બીજે બધે જાડી થાય છે. ઠંડી પડે પછી મણે ૨ાા શેર બુરૂં નાખવું. ગળી કરવી હોય તો ૩ શેર બુરૂં નાખવું. ઉકાળેલી હોય અને બુરૂં નાખો તો પાણી છુટે માટે ઠંડી પડયા પછી બુરૂં નાખવું. તેમાં એલચી નાખવી. ચારોળી ખાતી વખતે જેટલી વાપરવી હોય તેટલીજ બાસુદીમાં નાખવી. બીજે દીવસે રાખવી હોય તો ચારોળી નાખવી નહિ જેથી બાસુદી બગડશે નહિ. બે માણુસને ૭ શેર દુધની બાસુદી જોઇએ.

શ્રીખંડ

દુધ અધોમણ હોયતો તેના દહીંનો માવો ૬ શેર ઉતરશે. ચોખ્ખું દુધ લાવી તેને સારૂં બે ઉભરા આવવા દઈ ઉતારવું ને આંગળી દાઝતું દુધ રહે એટલે આખરવું. દહીં આખરવું હોય તો જેટલું દુધ હોય તેટલા માપનું તપેલું લેવું. ૦ાા મણ દુધ હોયતો ૦ાા રૂ. ભાર દહીં સારૂં મોળું બાંધેલું પાણી વગરનું લેવું.

એક વાસણમાં દહી છણી તેમાં ૦ા શેર દુધ મેળવી બધા દુધમાં નાખવું ને જે વાસણમાં દુધ આખર્યું હોય તેને બીલકુલ પવન ન લાગે તેમ મોં બાંધીને મૂકવું. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે પવન લાગવા દેવો નહિ. પાંચ કલાકે દહીં તૈયાર થશે. એને ચારે તરફથી કકડો બાંધવો કે દહીં સારૂં થશે. પછી એક ટોપલીમાં ખાદીનો કકડો પાથરી તેમાં દહીં નાખવું. તળે ખાલી તપેલું મૂકવું. ઠાલવ્યા પછી ઉપ-

રના છેડા ઢાંકી દેવા. નીતરી રહે કે જેવી રીતે રોટલો ઉથલાવીએ છીએ તે પ્રમાણે દહીં ઉથલાવવું ને પછી ઉપર જરા વજન મૂકવું કે બધું પાણી નીતરી જશે. મણ દુધનો શ્રીખંડ હોયતો જેટલો દહીંનો માવો તેટલી ખાંડ જોઇએ. દહીંમાંથી બધું પાણી નીતરી રહે કે ખાંડને દહીં એક રસ પહેલું કરવું. પછી ચાર પાયાની ઘોડી હોય તે ઉપર કકડો બાંધી શ્રીખંડ છણવો પછી ખાતી વખતે કેસર ગુલાબજળ ચારોળી એલચી નાખવાં. બે માણસને પાંચશેર દુધ જોઇએ.

પ્રકરણ ૪૫ મું

બધી જાતના દુધપાક

ચોખાનો દુધપાક કરવો હોયતો બે માણસને પાંચશેર દુધ જોઇએ. મણ દુધનો દુધપાક હોય તો બશેર ચોખા જોઈએ. દુધ બે ત્રણ ઉકાળા આવે કે ચોખાને ઘીનો હાથ દઈ દુધમાં નાખવા. ખાંડ મણ દુધે સાતશેર જોઇએ. દુધ-પાકમાં બાસમતીના કે સુખવેલના અગર દીલ્હીના ચોખા જોઇએ. ચોખા બફાઈ જાય કે ખાંડ નાખવી. ખાંડનું છુટેલું પાણી બધું બળી જાય ને ઉપર ચોખા તરે કે દુધપાક ઉતારવો. બીજે દીવસે રાખવો હોયતો જુદા વાસણમાં કાઢી નાખી નીચે તપેલીમાં પાણી મૂકવું જેથી ત્રણ દહાડા સુધી બગડશે નહિ. બધો ટાઢો પડી જાય પછી ખાતી વખતે ચારોળી બદામ એલચી નાખવાં. આજ પ્રમાણે પૌંવાને દુધપાક થાય છે. ખાંડ ૬ શેર પણ નંખાય. પૌંવાને પણ ઘીનો હાથ દઈ દુધમાં નાખવા.

મોળી ખીર

બે માણસને ૧૦ શેર દુધ જોઇએ. એમાં ૨ાા શેર ત્રણ શેર ચોખા નાખવા. ખીરમાં ખાંડ નાખવી નહિ. ખીર ઝીણું બુરૂં હોય તેમાં બોળીને ખાવાની કઠણ માવા જેવી કરવી.

મલાઈ

દુધ ચોખ્ખું શેર ૧૦ લેવું ને બે ત્રણ સારા ઉકાળા આવવા દેવા. પછી ધીમે તાપે તપેલું રહેવા દેવું. લોઈયામાં દુધ ઉનું કર્યું હોય તો કથરોટમાં રેડી ઉપર ઝીણું કપડું ઓઢાડવું ને સવારે એક બાજુ બાકું પાડી જ્યાં લગી

દુધ નીતરે ત્યાં લગી નીતારવું. રગડો પડવા માંડે કે બંધ રાખવું ખાવામાં તવેથા વતી તળેથી લેવી.

દુધીની ખીર

દુધ ઉકાળી ધીમે તાપે સહેજ ઘીમાં દુધી આફીને દુધમાં નાખવી. પછી દુધપાક જેવી થાય કે ઉતારી ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખવો. કંસારની ખીર પણ થાય તેને પણ ઘીવતી મોઈને દુધમાં નાખવો. સાંતળીને પણ નાખવો.

સેવનો દુધપાક

ઘઉંની સેવને સ્હેજ બદામી રંગની ઘીમાં સાંતળી દુધના બે ત્રણ ઉકાળા આવે કે તેમાં સેવ નાખવી. સેવ બફાય કે ખાંડ નાખી તેનું પાણી બળી જાય એટલે સેવ ઉપર તરશે તે પછી ઉતારવી. ઘઉંના ઘઉંલાની ખીર પણ એજ પ્રમાણે કરવી.

સાબુચોખાનો દુધપાક

ઉપર પ્રમાણે દુધ ઉકાળી સાબુચોખા નાખવા ને બફાય કે ખાંડ ઉપર પ્રમાણે નાખી મસાલો વગેરે પણ એમજ નાખવું. જવની ખીર પણ કંસાર માફક થાય.

બદામ પીસ્તા મસાલાનું દુધ

દુધ શેર પાંચ હોય તો બદામ પિસ્તા ચારોળી એ બધાંને ખખળતા પાણીમાં નાખી છોલવાં ને બદામમાંથી પાણી સુકાય કે બધો ભૂકો કરવો ને દુધના સારા બે ત્રણ ઉકાળા આવે કે અંદર ०॥ શેર ભૂકો નાખવો ને ખાંડ પાંચશેરે શેર નાખવી. અંદર કેસર ૧ આનીભાર તથા એલચી તોલો ૧॥ નાખવાં.

પ્રકરણ ૪૬ મું

બધી જાતના પાક

કોળાપાક

કોળાને લાવી એના કકડા કરી છીણી પર છીણી નાખવું અને તેમાંથી તમામ પાણી નીચોવી નાખવું. પછી લોઈઆમાં શેરે પાશેર ઘીમાં છીન નાખી સેવ તળીએ તેમ તળવો ને બદામના રંગ જેવો થાય કે કાઢી લેવો. એવી રીતે બધી છીન તળવી. કોળું છીણ્યા પછી છીન જોખી જોવી. પાંચશેર છીન હોય તો સવાશેર મોળો માવો અથવા બદામ પીસ્તા વગેરે બધી જાતનો મગજનો ભૂકો ઘીમાં સાંતળી છીનમાં નાખવો. પાંચશેર છીન હોય તો અઢીશેર ખાંડની ચાસણી કરવી. તપેલીમાં ચાસણી ગોળી વળતી કરવી. માવો કે બદામ પીસ્તાં બંને નાખવાં હોય તો અડધો માવો અડધાં બદામ પીસ્તાંનો ભૂકો નાખવો. બદામ, પીસ્તા ને માવો ઘીમાં સાંતળી છીન સાથે ચાસણીમાં નાખવાં. એમાં એલચી બે તોલા છોલીને બહુ ઝીણી નહિ તેમ બહુ આખી નહિ એવી વાટીને નાખવી. એ બધો પાક થાળીમાં ઠારી દેવો. જો ઉપર રેડેલું ઘી ભાવતું હોય તો બીજે દિવસે ઠર્યા પછી ઘી આગળી દાઝતું કરી શેર સવાશેર નાખવું. ન ભાવતું હોય તો નાખવું નહિ. ઘી નાખ્યા પછી બદામ પીસ્તાની ચીરી કરી ચારોળી એ બધું ભભરાવવું. એક તોલો એલચીના દાણા ભભરાવવા. એ બધું

ઠરી જાય કે લાડુના સક્કરપારા જેવા કકડા પાડવા. એમાં શેરે ૦॥। શેર ઘી જોઈએ.

(૨)

કોળું ઉપર પ્રમાણે છીણી ને નીચોવી નાખી જેટલું ઘી નાખવું હોય તેટલું તપેલામાં નાખી દેવું. પછી હલાવી હલાવીને લાલ બદામ રંગનો થાય કે ઉપર લખ્યા પ્રમાણે પાંચશેરે અઢીશેર ખાંડ, બધી જાતનો બદામ વગેરેનો ભૂકો, બે તોલા એલચી અંદર નાખવાં. ચાસણી થઈ જાય ને લાડુ કઠણ થાય કે થાળીમાં ઠારી દેવો ને ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખી કકડા પાડવા. ઉપર લખ્યા પ્રમાણે નંબર પહેલાની માફક દુધીનો ને સુરણનો પાક થાય.

ચાંપાની ગોટલીનો પાક

ચાંપાની ગોટલીને ઉપરથી લાલને ધોળાં છોડાં છોલીને નીસા ઉપર વાટી નાખવી. પછી ઘીમાં સાંતળી બહુ લાલ ન થવા દેવી ને ઉપર પ્રમાણે પાક કરવો. આ બધા પાકમાં મસાલો પણ નંખાય તે આગળ મેથીમાં આવશે તે પ્રમાણે ફક્ત મેથી અસાળીઆ સિવાય બધાં વસાણાં નંખાય. લોટ ન નાખવો. બટાકાને છીની તેનો પણ કોળા માફક પાક કરવો.

અંજીરનો લાડુપાક

બટાકા અંજીરના ઝીણા કકડા કરી ધોઈ નાખી ટોપલીમાં નીતરતા કરવા. પછી ઘીમાં સાતળવા. શેર અંજીર હોય તો બદામ નવટાંક, પીસ્તાં નવટાંક ને ચારોળી નવટાંક

આ બધાંનો ભૂકો કરી ઘીમાં સાંતળવો. તેમાં ધોળાં મરી તોલો ૧, પીપળી મૂળ ૧ તોલો, એલચી તોલો ૧॥ આટલું નાખવું. ખાંડ શેરે ૦॥ શેર નાખવી. તેની ગોળી વળતી ચાસણી કરી બધું અંદર નાખી થાળીમાં ૧॥ ઇંચિ જેટલું જાડું પાથરી ઠારવું ને ઉપર ઘી રેડવું હોય તો બીજે દિવસે ઘી નાખી ઉપર મસાલો ભભરાવવો. કેસર નાખવું હોય તો ચાસણીમાં નાખવું.

ખજુર પાક

ખજુર જેટલું કરવું હોય તેટલું લાવી ધોઈ ઠળીયા કાઢી છુંદી ઘીમાં સાંતળવું. ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખવો. શેરે ૦॥ શેર બુરૂં નાખવું ને થાબડી દેવો. મસાલો અને સાકરની ચણા જેવડી કકડી શેરે અધોળ નાખવી.

ઠારેલું બદામ ખજુર

ખજુર શેર ૧ અને બદામ શેર ૦॥ લેવાં. બદામ તથા ખજુર ધોઈને છોલી ચોખ્ખા ઘીમાં સાંતળવાં. બદામ પણ આખી ઘીમાં સાંતળવી. પાશેર સાકરના કકડા ને પાશેર બુરૂ નાખવાં. શેરે શેર ઘી નાખી ઘીમાં ઠારી દેવું ને કકડા પાડવા. થાળી રાત્રે ઝાકળ નીચે મૂકવી. ઉપર કપડું બાંધી બિલાડાં બગાડે નહિ તેમ જોવું. પછી સવારમાં સૂર્ય ઉગે તે પહેલાં ખાવું તો મગજને ફાયદો થાય.

મેથી પાક

મેથી શેર ૦॥, સિંગોડાંનો લોટ શેર ૦॥, ઘઉંનો લોટ શેર ૧ અને એકલી ખાંડનો કરવો હોય તો શેરે શેર બુરૂ જોઈએ ને ગોળ ને ખાંડ બે નાખવાં હોયતો ૨ શેર ખાંડ ને ૧ શેર ગોળ

જોઈએ. વસાણું નીચે મુજબ, ખડબુચાનો મગજ ૦। શેર, દુધીનો મગજ ૦।, કીસમીસ ૦।, ભુરાંકોળાનો મગજ ૦।, બદામ ૦॥, પીસ્તાં ૦।, ચારોળી ૦।, ધોળી મુસરી તોલો ૦।, કાળી મુસળી તોલો ૦।, ધોળાં મરી તોલો ૧, પીપળી-મૂળ તોલો ૧, ગોખરૂ તોલો ૧, કમળ કાકડી તોલા ૨, સાલમ તોલો ૧, એલચી તોલો ૧, જાયફળ નંગ ૧, કમળકસ તોલા ૨, વાવડીંગ તોલો ૧, અકલગરો તો ૦॥, સુંઠ તોલો ૧, આ બધાં વસાણું ઝીણું ખાંડવાં ને બધી જાતના મગજનો ભૂકો કરવો. પછી સીંગોડાનો, અડદનો ઘઉંનો ને મેથીનો લોટ બધું ઘીમાં સાંતળવું. બધી જાતના મગજનો ભૂકો પણ સાંતળવો. પછી ગોળનો ઘીમાં પાયો કરવો ને બધું નાખવું. વસાણાં સાંતળવાં નહિ પણ ઝીણાં ખાંડી ચાળી બધું નાખ્યા પછી નાખવું. ઘી શેરે શેર નાખવું ને પછી ઠારવો. બુરૂ નાખવું હોય તો ખાંડની ચાસણી પણ થાય. પણ ૦॥ શેર મેથીયાં બધું આવ્યું એટલે ગોળ ને ખાંડ મળી ૩ શેર જોઇએ. મેથી કડવી ન લાગે તે માટે શેરે શેર લેખે નાખવું.

કાચી મેથી

કાચી મેથી દળાવી ૦॥ શેર મેથી, એક શેર બુરૂ, ૦॥ તોલો ધોળાંમરીનો ભૂકો અને ૧ તોલો પીપળીમૂળ નાખવાં ને મેથીને ખાંડ ખૂબ ફીણી લાડુ વાળવા ને ખાવા.

પાકાં સુકાં કેળાંનો લાડુ

પાકાં સુકાં કેળાં લાવી ઝીણી કકડી કરી આગળ અંજીરનો પાક લખ્યો છે તે પ્રમાણે કરવો.

ગળેલી આફુસની કેરીનો પાક

બહુ પાકી ગયેલી નહિ એવી આફુસની કઠણ કેરીઓ છીની ઉપર છીની નીચોવી ઘીમાં તળી નાખવી. લાલ થાય કે કાઢી લેવી ને શેર કેરી હોય તો બશેર ખાંડની ગોળી વળતી ચાસણી કરી બધો મસાલો નાખી ઉપર પ્રમાણે ઠારવો. એમાં કેસર ૨ આનીભાર નાખવું. એલચી તોલો ૧ નાખવી.

ગુંદર પાક

ધોળો ચોખ્ખો ગુંદર શેર ૦ાા, પીપળીમૂળ તોલા ૮, ધોળાં મરી તોલો ૧, સુંઠ તોલા ૫, એલચી તોલો ૧ાા ને સાકર શેર ૧ાા લેવાં. સાકરનો ઝીણો ભૂકો કરવો. બધાં વસાણાં ઝીણાં ખાંડવાં ને ગુંદરને કાચો ઝીણો દળાવી ઘીમાંને બુરામાં ફીણી મોટા લીંબુ જેવડા લાડુ વાળવા. ગુલકંદની પેઠે પણ થાય. ઘી શેર ૨ જોઈએ.

ગુંદર પાક

ગુંદર શેર ૦ાા ચોખ્ખો લાવી લોઈયામાં ભજીયાંની પેઠે તળી કાઢવો. વસાણાં નીચે મુજબઃ—

ખડબુચાનો મગજ શેર ૦ા	પીપળીમૂળ ૧ પૈસાભાર
ધોળીમુસળી તોલો ૧	પીપર ૧ પૈસાભાર
કાળી મુસળી તોલો ૧	કમળકાકડીનો મગજ ૫ તોલ
સીંગોડાનો લોટ શેર ૦ાા	સાલમ ૧ પૈસાભાર
ગોખરૂ શેર ૦ા	એલચી તોલો ૧

જાયફળ ૧ પૈસાભાર	ચારોળી અધોળ
દુધીનો મગજ ૧ તોલો	પીસ્તાં અધોળ
કાકડીનો મગજ ૧ તોલો	કીસમીસની દરાખ ૨ તોલા
ભુરા કોળાનો મગજ ૧ તોલો	સાકર શેર ૬
બદામ નવટાંક	માવો શેર ૪

બધાં વાસાણું ઝીણું ખાંડવાં. બધી જાતના મગજનો ઝીણો ભૂકો કરવો ને માવો ને સીંગોડાના લોટને ઘીમાં સાંતળવાં. સાકરનો ભૂકો કરી ઘી ઉનું કરવું ને લાડુ કરીએ છીએ તેમ લાડુ વાળવા.

ગુંદર પાક

ગુંદર શેર ૧	લવીંગ ૧ પૈસાભાર
સુંઠ ૧ પૈસાભાર	એલચી ૧ પૈસાભાર
ધોળાંમરી ૧ પૈસાભાર	એખરો ૧ પૈસાભાર
ધોળીમુસળી ૧ પૈસાભાર	સુકાં ગુલાબનાં ફુલ ૧ પૈસા ભાર
કાળીમુસળી ૧ પૈસાભાર	બદામનો મગજ ૧ પૈસાભાર
સાલમ ૧ પૈસાભાર	ગોખરૂ ૧ પૈસાભાર
પીપળીમૂળ ૧ પૈસાભાર	કોળાનોમગજ ૧ પૈસાભાર
પીપર ૧ પૈસાભાર	સૂકા કોપરાંનીવાટી શેર ૦ાા
અક્કલગરો ૧ પૈસાભાર	બધી જાતના મગજ ૦ાાશેર
અસાળીઓ ૧ પૈસાભાર	બદામ ૦ા શેર
જાયફળ ૧ પૈસાભાર	ખસખસ નવટાંક
જાવંત્રી ૧ પૈસાભાર	સાકર શેર ૩
તજ ૧ પૈસાભાર	ચીકણુ કાકડીનો મગજ ૧ પૈસાભાર

આ બધાં વસાણુંનો ઝીણો ભૂકો કરવો. ગુંદરને ભજીયાં માફક તળી કાઢવો ને ભૂકો કરવો. બદામ વગેરે નો થોડો ભૂકો કરવો ને ખસખસને તારવી સુકવી જરા લોઇયામાં તતડાવવી. કોપરાંની છીન ઘીમાં સાંતળવી. બધો મસાલો પણ ઘીમાં સ્હેજ સાંતળવો. પછી બધું એકઠું કરી તેમાં ઘી શેરે શેર નાખવું. બધું એકમેક થાય કે સાકરનો ભૂકો નાખવો ને થાળીમાં ઠારી ઉપર ઘી રેડવું હોય તો બીજે દીવસે રેડવું ને પછી બદામ પીસ્તાં વગેરે ઉપર ભભરાવવું. આ પ્રમાણે મેથીનો લાડુ પણ થાય. ૧ાા ઈંચિ જાડો થાળીમાં પાથરવો. ને બીજે દહાડે ઠરે કે કકડા પાડવા.

ગુંદર

બાવળનો ધોળો ચોખ્ખો ગુંદર શેર ૧ ને શેર બે સાકરનો ભૂકો લેવાં. ગુંદર ઝીણો ખાંડી શેરે ૨ શેર ઘી ને ૨ શેર સાકરનો ભૂકો, ૧ાા તોલો એલચી એ બધું એકમેક કરી બીલોરી કાચની બરણીમાં ભરી ગુલકંદ પેઠે ખાવો.

સુંઠનો પાક

સુંઠ શેર ૦ા
ખસખસ અધોળ
સુકા કોપરાની વાટી શેર ૦ાા
બદામ શેર ૦ા
પીસ્તાં નવટાંક
ચારોળી નવટાંક
પીપળીમૂંળ તોલો ૧
ધોળાંમરી તોલો ૧
અસાળીઓ તોલા ૨

સુંઠનો ઝીણો ભૂકો કરવો. બદામ વગેરેનો ઝીણો ભૂકો કરવો. કોપરાને છીની ઉપર છીની નાખવું ને ઘીમાં તળવું. બધા મગજનો ભૂકો પણ તળવો. સુંઠ સાંતળવી નહિ. ખસખસ પણ સાંતળવી. અસાળીયાને પણ સાંતળીને ખાંડી નાખવો. ૧ શેર સાકરને ા॥ શેર ગોળ બન્નેની એકઠી ચાસણી કરવી; ચાસણી થાય કે બધું નાખી થોડું ઘી ઊનું કરી ઉપર રેડવું ને થાળીમાં ઠારી કકડા પાડવા.

સુંઠ કાચી

સુંઠ ા શેર	ચારોળી નવટાંક
બદામ ા શેર	સૂકું કોપરું નવટાંક
પીસ્તાં નવટાંક	ખસખસ અધોળ
	અસાળીઓ અધોળ

સુંઠ ઝીણી ખાંડી બદામ વગેરે ખાંડી ગોળ શેર ૧॥ ને ઘી ા॥ શેર તેમાં ચોળી મોટા લીંબુ જેવડી ગોળીવાળી ખાવામાં લેવી.

મહુડાંનો પાક

મહુડાં સારાં તાજાં લાવી તેને સાફ કરી ઘીમાં તળી ઉપર પ્રમાણે વસાણું નાખવાં ને શેર ૧ માવો તળીને નાખવો. ખાંડ શેર ૨ની ચાસણી કરી થાળીમાં ઠારવો ને કકડા પાડવા. માવાને ઘીમાં સાંતળવો.

લીલાં આમળાંનો પાક

પીપળી મૂળ તોલો ૧, ઘોળાંમરી તોલો ૧, જાયફળ તોલો ા॥, તજ તોલો ા॥, લવીંગ તોલો ા॥, જાવંત્રી તોલો

૦ાા અને લીલાં આમળાં શેર ૨ાા તેને છીની ઉપર છોની બે વખત પાણીથી ધોઇ નાખવાં. પછી બધાં વસાણુંને ઝીણું ખાંડવાં. તેમાં બદામ ૦ા શેર, પીસ્તાં નવટાંક, ચારોળી નવટાંક, બધી જાતનો મગજ નવટાંક, એલચી તોલો ૧ાા, કેસર બે આનીભાર અને માવો શેર ૦ાા નાખવાં. આમળાંના છીલને નીચોવી ઘીમાં તળવો ને છીલ બફાઈ જાય ને સ્હેજ રતુમડો પડે કે કાઢી લેવો. શેર છીલ હોય તો ૩ શેર સાકરની ચાસણી કરવી. બધો બદામ વગેરે મસાલો ખાંડીને ભૂકો તળવો. માવો પણ તળવો ને ચાસણી થાય કે બધું અંદર નાખવું. કેસર ગુલાબ જળમાં ઘુંટી નાખવું ને ઠારવો. પિત્ત ઉપર સારો છે. આ પાક બહુ ઠંડો છે.

જાસુદનો પાક

જાસુદનાં ફૂલ નં ૧૦૦ હોય તો બશેર સાકર લેવી ને તેની ચાસણી કરી ફૂલને ઝીણાં કાપી નાખવાં ને ઘીમાં તળી ધીમે તાપે તળાઇ રહે એટલે પીત્તળની ચાળણીમાં કાઢી નવટાંક બદામ, અધોળ પીસ્તાં, એલચી ચારોળી ને બધી જાતના મગજનો ભૂકો કરી ઘીમાં સાંતળી તેમાં એલચી નાખવી. તેનો લાડુ કોળાપાક માફક કરવો.

ગુલાબના ફૂલનો પાક

ગુલાબના ફૂલનો પણ આજ પ્રમાણે કરવો. આ બન્ને પાક ઘણાજ ઠંડા છે. ગમે એવી ગરમી હોય તેના ઉપર જાસુદ ઘણોજ ફાયદો કરે છે એમ વૈદ્યો બતાવે છે. જાસુદના ફૂલને સાકરમાં ગુલકંદની માફક પણ થાય ને તેમ કરીને

ખવાય તો ગુણ વધારે લાગે. ખાવાને માટે લાલ ને સીંદુરીયા બે જાતનાં જાસુદ આવે છે.

લસણનો પાક

લીલું લસણ શેર ૦ા તેને ઝીણું સમારી શેર ઘીમાં ધીમે તાપે બાફવું. ઘી ચોખ્ખું જોઇએ. પછી તેમાં ૧ શેર સાકરનો ભૂકો નાખી ઠારી દેવો. ઠરે એટલે કકડા પાડી શિયાળામાં એક કકડો ખાવો. તે વખતે હીંગ મરચાં તેલ ખાવું નહિ.

ભાંગનો પાક

ભાંગ ૧ાા તોલો ઝીણી ખાંડવી. વરીઆળી પૈસાભાર, બદામ રૂપિયાભાર, પીસ્તા ચારોળી બધું સરખું, ખસખસ પૈસાભાર ગુલાબના ફૂલની પાંદડી પૈસાભાર એ બધાનો ભૂકો કરવો. ભાંગ જુદી રાખવી. બદામ વગેરેને ઘીમાં સાંતળવાં. ગુલાબના ફુલને ઘીમાં સાંતળવાં નહિ. વરીયાળીનો ભૂકો પણ ધીમે તાપે સાંતળવો. પછી બધું શેર હોય તો ધોળાં મરી ૧ પસાભાર નાખવાં. બધું તૈયાર થાય કે શેર હોય તો ૧ શેર ખાંડની ચાસણી કરી ચાસણી લાડુ થાય એવી ગોળી વળતી થાય કે નીચે ઉતારી બધું નાખી થાળીમાં પાથરવું ને બીજે દીવસે અડધા ઈંચ જેટલા જાડા કકડા પાડવા. ઘી ઉપર રેડવું. ઠરે કે ઉપર બદામ વીગેરે નાખવું ને ગુલાબની લીલી પાંદડી અને રૂપેરી વરખ ચોંટાડવા.

પ્રકરણ ૪૭ મું

બધી જાતના હલવા

ગુલકંદ

ગુલકંદ કરવો હોયતો ૧ શેર ગુલાબનાં ફુલની પાંદડી ને ૩ શેર સાકરનો ઝીણો ભૂકો કરી બન્ને એકઠાં કરી ખૂબ મસળવાં. બિલોરી કાચની બરણીમાં ભરી સખત દાટો મારી બરણીનું મોં સારૂં બાંધી એક મહિનો છાંયડો તડકો ખવાડી ઘરમાં લઈ પંદર દીવસ ઠરવા દઇ મોઢું ખોલવું ને ખાવામાં લેવો. ફુલ પાણી વાળાં ન હોવાં જોઇએ નીકર ખાટો થઇ જશે; માટે પાણી રેડવું નહિ.

આમળાંનું જીવન

આમળાંને ખુબ બાફી છુંદી નાખવાં ને જેમ રસ ગાળીએ છીએ તેમ પીત્તળની ચાળણીમાં ચાળી ઘીમાં સાંતળવું. શેર છુંદો હોયતો બદામ નવટાંક, પીસ્તાં ચારોળી નવટાંક નવટાંક, એલચી તોલો ૧।।, કેસર ૧ આની ભાર, જાયફળ ૧, જાવંત્રી પાઈ જેટલી, તજ તોલો ૦।।, લવીંગ ૦। તોલો, તમાલપત્ર ૦। તોલો અને નાગકેસર એક વાલ લેવાં. સાકર શેર ૩ની ચાસણી કરી આમળાંનો છુંદો ને બદામ વગેરેનો ભૂકો ઘીમાં સાંતળીને તેમાં બધાં વસાણાં નાખી થાળીમાં ઠારી દઇ શીયાળામાં ખાવાથી ઘણો ગુણ કરશે. જેને પીત્ત હોય તેને સારૂં છે. એક આમળા જેટલું ખાવું. ઉપર રૂપેરી વરખ ચોંટાડવો.

દુધીનો હલવો

દુધીને સારી છોલી, છીણી નીચોવી પાણી કાઢી નાખવું ને એક ચમચી ઘી મૂકી ધીમે તાપે રહેવા દેવી. બફાય કે શેર છીલ હોય તો ૦॥। શેર ખાંડ પાથરી દેવી. ખાંડ ઓગળી જાય ને ખાંડનું બધું પાણી બળી જાય કે નીચે ઉતારી ૦॥ શેર માવો ભેળવવો. બદામ, પીસ્તાં, ચારોળી ચીરી કરીને ભેળવવાં. એલચી અધકચરી ખાંડીને ભેળવવી ને થાળીમાં પાથરવો. ઉપર એલચીના દાણા બદામ, પીસ્તાં, ચારોળી બધું ભભરાવવું. રૂપેરી વરખ ચોંટાડવા. ગુલાબની પાંદડી નાખવી. ખાંડ પાથરતી વખતે ગુલાબજળ મોટા બે ચમચા નાખવું. એલચી તોલા બે જોઇએ.

(૨)

દુધીને બાફીને ટોપલીમાં નીતરતી કરી ઉપર પ્રમાણે સગડી ઉપર મૂકી ખાંડ પાથરવી ને મસાલો નાખવો. ફક્ત દુધી બાફવી જોઇએ એટલોજ ફેર. આજ પ્રમાણે ભુરા કોળાનો હલવો થાય.

બદામનો મુંબઇનો હલવો

ઘઉંનું સત્વ કાઢી ઠરવા દેવું. ઠરે કે બધું પાણી નીતારી તળે દુધ જેવો રગડો રહે તેને જોખી જોવો. જેટલો થાય તેનાથી બમણી (શેર હોય તો બશેર) ખાંડની ચાસણી કરવી. ૨ આનીભાર કેસર ઘુંટીને ચાસણીમાં નાખવું. ચાસણી બેતારી થાય કે એલચી બદામની ચીટી વગેરે જે મસાલો

નાખવો હોય તે બધો ઘઉંના સત્વમાં નાખી ડુવો ચાસણી-માં નાખવો. અંદર ઘી અચ્છેર નાખવું. લોચો થાય કે થાળીમાં ઠારી દેવો. ઘી જેટલું નાખવું હોય તેટલું નાખવું. સત્વ કાઢવાની રીત–ઘઉં સાત દહાડા પલાળવા. રોજ પાણી બદલવું ને સાતમે દીવસે હાથવતી ચોળી જોવા. દબાઇ જાય કે નીસા ઉપર પોલે હાથે વાટવા જેથી છોડાં ના વટાય. પછી ચાળણીમાં ઘાસ મૂકી ઘઉંના સત્વને ગાળવું અને ઝીણા કપડાથી ગાળવું. તેમાં જરાય પણ ઘઉંનાં છોડાં આવવાં ન જોઇએ. પછી એક રાત ઠરવા દેવું ને બીજે દીવસે બધું પાણી નીતારી તળે જે ઠર્યું હોય તેનો હલવો બનાવવો.

માહીમનો હલવો

ઉપર પ્રમાણે ઘઉંનું સત્વ કાઢી બીજે દીવસે પાણી નીતારી રગડાને સુકાવા દેવો. બધો સુકાય ને ચોખાના લોટ જેવો થોડો ભીનો રહે કે તેને ઘીમાં સાંતળવો. શેર સત્વ હોય તો દોઢ શેર ખાંડની ચાસણી કરી તેમાં સાંતળેલું સત્વ નાખવું. પછી ઘુંટીને બે વાસણમાં પાતળો ઠારીને કાપવો. પડમાં જાયફળનો ભુકો ભભરાવવો ને બે પડ એકઠાં કરી ઉપર મસાલો ભભરાવવો. પાતળો કરવો હોય તો ઝીણા કાગળ પર એલચી નાખી લુવો મૂકી વણુવો ને કાપી નાખવો. ઉપર મસાલો ભભરાવવો. ઘઉં શેકીને પલાળવા.

પાકાં કેળાંનો હલવો

પાકાં કેળાંને છુંદી નાખવાં અને તપેલીમાં ઘી મૂકી ધીમે તાપે તળવાં. પછી કેસર ૧ આનીભાર, એલચી તોલો ૧

માવો ০। શેર નાખવાં. બદામ પીસ્તાંની ચીરી કરી નાખવી. ખાંડની ચાસણી થઈ જાય કે તેમાં કેળાંનો છુંદો નાખી દેવો ને થાળીમાં પાથરવો. ઘી બહુજ થોડું નાખવું. દરેક હલવામાં માવો ઘીમાં સાંતળવો અને પાણી બાળી નાખવું.

શીંગનો હલવો

મગફળીની શીંગને શેકી છોડાં કાઢી ઝીણી વાટી અધોળ ઘીમાં સાંતળવી. તેમાં નવટાંક પાણી કે દુધ છાંટવું. બફાય કે ઝીણી ખાંડ શેરે શેર ભેળવી અંદર માવો શેરે ০। શેર અને બદામ પીસ્તાં વગેરે નાખી થાળીમાં ઠારવો. ઉપર પ્રમાણે મસાલો ભભરાવવો. ચાસણીનો પણ થાય. આજ પ્રમાણે બદામનો થાય.

જાસુદનો હલવો

જાસુદના પુલને ઝીણાં હાથવતી ચૂંટી નાખવાં. ચીકાશવાળાં હોવાથી પાળીથી સમારાશે નહિ. ઉપર લાડુ લખ્યો છે તેમાં પણ હાથે ઝીણી કકડી કરવી. પછી ધીમે તાપે બાફવાં. બફાય કે શેર ફુલ હોયતો અચ્છેર સાકર પાથરવી. માવો સાંતળી દુધીના હલવા માફક કરવો.

ગુલાબના ફુલનો હલવો પણ આજ પ્રમાણે કરવો. આમાં ખાંડ ૧॥ શેર નાખવી કારણ ગુલાબનાં પુલ તુરાં હોય છે.

પ્રકરણ ૪૮ મું

બધી જાતના મુરબ્બા

કેરીનો

કેરી શેર હોય તો સવા શેર ખાંડ ગણવી. જો કકડાનો કરવો હોય તો શેરે ૨ાા શેર ખાંડ ગણવી. કેરીને સારી છોલવી. કેરી રેસા વગરની જોઈએ. તેને છીનીને છીલ પાણીમાં નાખવો. બે પાણીથી છીલ ધોઈ નીચોવી નાખવો. પછી ચાસણી મૂકવી. ચાસણીમાંથી મેલ કાઢવાને પાંચશેર ખાંડ હોય તો પાઇ જેટલી ફટકડી નાખવી અથવા લીંબુ ચોથો ભાગ નીચોવવું. મેલ તરી આવશે ને ઉજળી ચાસણી થશે. ચાસણીનું ટપકું મૂકી જોવું. જો તે પથરાઈ ન જાય તો છીલ નાખી દેવો. પણ ચાસણી થઈ કે નહિ ને પાણી બળ્યું કે નહિ તે જોવું હોય તો ટપકું મૂકી જોવું ને જેમ માખણ તાવીએ ને ઉપર ફીણ આવે ને ઉકળતું બંધ થાય અને કકડે તેમ એને પણ થાય કે ઉતારી લેવો. પાણી બધું બળી જાય કે ઉતારવો. ઉના ઉપર થાળી ઢાંકવી નહિ. ઝીણો કકડો બાંધવો. કેસર નાખવું હોય તો પાણીમાં ઘુંટીને છીલ નાખ્યા પછી નાખવું ને ટાઢો પડે એટલે બરણીમાં ભરતી વખતે એલચી તોલો ૧ાા નાખવી. ઘણાં છીલને બાફીને કરે છે તે બગડવાનો સંભવ રહે છે.

કેરીના કકડાનો મુરબ્બો

કેરીને સારી છોલી એક ચીરીના ચાર ચોખંડા કકડા કરી પાણી ખળખળ ખળખળ થાય કે તેમાં નાખી અડધાં બફાય કે કોરી ટોપલીમાં કકડા કાઢી લેવા ને ઉપર પ્રમાણે ચાસણી કરવી. આમાં શેરે ૨॥ શેર ખાંડ જોઈએ.

આખાં આમળાંનો મુરબ્બો

આમળાં મોટાં સારાં લાવી એક દીવસ ચુનાની ફાકમાં પલાળી મૂકી બીજે દિવસે ધોઈ બાફવાં. બફાય કે તેને ટાઢાં પડયાં પછી બાકાં પાડવાં. શેર આમળાં હોય તો ૩ શેર ખાંડની ચાસણી કરી તેમાં આમળાં નાખવાં. ઉપર પ્રમાણે ચાસણી થઈ જાય કે ઉતારવાં ને ખાવામાં લેવાં. એમાં ફક્ત એલચી નાખવી.

આમળાંની છીલનો

આમળાંને છીની ઉપર છીની બે પાણીથી ધોઈ શેર છીલ હોય તો ત્રણશેર ખાંડની ચાસણી કરવી ને ચાસણી થવા આવે કે છીલ નીચોવી ચાસણીમાં નાખવો ને કેરીના મુરબ્બાની પેઠે થાય કે ઉતારી લેવો.

સફરજનનો મુરબ્બો

સફરજનને છોલી બે ફાડચાં કરી તેમાંથી બીઆંને વચ્ચેનું કઠણ પડ કાઢી નાખી કાણું પાડી ચાસણી થવા આવે કે નાખી દેવાં. બફાઈ જાય ને મુરબ્બા જેવી ચાસણી થાય કે ઉતારી લેવો. શેરે શેર ખાંડ નાખવી. ગુલાબજળમાં ચાસણી કરવી.

ખાટાં લીંબુનો મુરબ્બો

ખાટાં લીંબુને છોલી અંદરની પીસી કાઢી પીસી ઉપરનું પડ કાઢી નાખી શેર લીંબુ હોય તો ૨ાા શેર ખાંડની ચાસણી કરવી. ચાસણી ચાર તારની થયા પછી લીંબુ નાખી દેવાં ને ચાસણી બંધાય કે ઉતારી લેવાં.

નારંગીનો મુરબ્બો

નારંગીને છોલી બી કાઢી નાખી પીસી ઉપરનું પડ કાઢી નાખી શેરે બશેર ખાંડ નાખવી. નારંગીનાં છોડાંને અંદરથી સાફ કરી ઝીણી કકડી કરી અંદર નાખવી ને મુરબ્બો આગળ પ્રમાણે થાય કે ઉતારી લેવો.

અનનાસનો મુરબ્બો

અનનાસને છોલી સોપારીના ફાડચાં જેવડા કકડા કરવા ને ચાસણી થાય કે તેમાં કકડા નાખી દેવા. શેરે શેર ખાંડ નાખવી. આ ફળના મુરબ્બામાં એલચી નાખવી નહિ. નાખવી હોય તો હરકત પણ નથી. જેમાં રસનો ભાગ વધારે હોય તેની દરેકની પહેલી ચાસણી જરા થવા દઇ પછી નાખવું.

લીલી દરાખનો મુરબ્બો

લીલી દરાખને ધોઈ મોટી હોય તો બે ફાડ કરી બી કાઢીને ચાસણી થાય કે તેમાં નાખી દેવી. નાની હોય તો આખી નાખવી. ચાસણીમાં ગુલાબજળ નાખવું. એલચી નાખવી નહિ. ફળના મુરબ્બામાં ખાંડ શેરે શેર નાખવી.

અંજીરનો મુરબ્બો

અંજીરને ધોઈને શેરે શેર ખાંડની ચાસણી કરી ચાસણી થાય કે અંદર નાખી દેવાં. પાણી બળી જાય કે ઉતારી લેવો.

સ્ટ્રોબેરીનો મુરબ્બો

સ્ટ્રોબેરીને લાવી ધોઈ ચોખ્ખી કરી શેરે દોઢ શેર ખાંડની ચાસણી કરી અંદર નાખવી. પાણી બળી જાય ને ચારતારી ચાસણી રહે (સમજ ના પડે તો દરેક મુરબ્બાની ચાસણીનું ટપકું મૂકવું ને તે પથરાઈ ન જાય તો જાણવું કે થઈ ગઈ) એટલે ઊતારી લેવો.

લીલાં આલુનો મુરબ્બો

લીલાં આલુનાં બે ફાડચાં કરી અંદરથી બી કાઢી નાખવાં ને દરેક મુરબ્બા પ્રમાણે કરવો. શેરે ૧ા શેર ખાંડ નાખવી.

કમરખનો મુરબ્બો

કમરખને લાવી ધોઇ ઉપર ધાર પરની નસ કાઢી ફાડચાં કરવાં. અંદરની પટી જેવી નસ તથા બી કાઢી બે ઈંચ જેવડા કકડા કરી ચાસણીમાં નાખવા ને દરેક મુરબ્બાની માફક ઉતારવો. શેરે ૧ાા શેર ખાંડ નાખવી.

ભુરા કોળાનો મુરબ્બો

મુરબ્બો ભુરા કોળાના કકડાનો પણ થાય ને છીલનો પણ થાય. એને પાણીમાં બાફી ટોપલીમાં નીતારી બધું પાણી નીતરી જાય પછી શેરે શેર ખાંડની ચાસણી કરી તેમાં

છીલ નાખી બધા મુરબ્બા માફક કરવેા. ચાસણીમાં પાશેર ગુલાબજળ નાખવું.

રાયઆંબળાનેા મુરબ્બેા

રાયઆમળાંને બાફી બે ફાડ કરી અંદરથી બી કાઢી શેરે શેર ખાંડની ચાસણી કરી ચાસણી થાય કે આમળાં નાખી દેવાં. પાણી છુટેલું બળી જાય કે ઉતારી લેવેા.

બીલીનેા મુરબ્બેા

કુમળી બીલી કે પાકાં બીલાં હેાય તેને ઉપરથી છેાલી છીની ઉપર છીની બાફી ભુરા કેાળા માફક કરવેા. પાકાં બીલાંમાંથી ગલ કાઢી ચાસણીમાં નાખી કરવેા. ખાંડ શેરે શેર લેવી.

કરમદાંનેા મુરબેા

સારાં મેાટાં કરમદાં લાવી બે ફાડ કરી બી કાઢી બાફી શેરે ૧॥ શેર ખાંડની ચાસણી કરી તેમાં નાખવાં. ચાસણીનું બધું પાણી બળી જાય ને કેરીના મુરબ્બાના જેવી ચાસણી થાય કે ઉતારવેા. ઝીણાં કરમદાંનેા પણ એમજ કરવેા.

જમરૂખનેા મુરબ્બેા

સારાં મેાટાં એદીઆં જમરૂખ લાવી તેને ધેાઈને સાફ કરી આખાંનેા કરવેા હેાય તેા બાકાં પાડી બાફી ચાસણીમાં નાખવાં નીકર બે ફાડચાં કરી ચાસણીમાં નાખવાં. શેરે ૧॥ શેર ખાંડ નાખવી.

આદાનો મુરબ્બો

આદુ શેર હોય તો બશેર ખાંડની ચાસણી કરવી. આદાને છીની નીચોવી દરેક મુરબ્બા માફક કરવો. એમાં ગુલાબજળ કે એલચી નાખવી નહિ.

આદાની અડ્ઠોઢી

આદાને સુતળીમાં પરોવી પહેલાં આખા કકડા બાફી નાખવા. પછી ટોપલીમાં નીતરતા કરવા ને સુતળીમાં હાર કરવો. શેરે ૩ શેર ગોળનો પાયો કરી તેમાં ઉકાળી પાણી બળી જાય કે બરણીમાં ભરવું. શેરડી થતી હોય તો ગોળની તાવડીમાં ઘણા નાખે છે.

પેરનો મુરબ્બો

પેરને છોલી બે ફાડચાં કરી વચ્ચેથી બી કાઢી એક પેરના આઠ કકડા કરી બાકાં પાડી ખાંડ ઓગળીને એક રસ થાય કે પેર નાખવાં. શેરે ૧| શેર ખાંડ નાખવી. ચાસણીમાં ગુલાબજળ નાખવું.

મોટાં ખારેકી બોરનો મુરબ્બો

મોટાં સારાં બોર લાવી છોલી કકડા કરી ઉપર પ્રમાણે કરવો.

અંબાડાનો મુરબ્બો

અંબાડાને છોલી બે ફાડ કરી ગોટલી કાઢી બધા મુરબ્બા માફક કરવો. છીલનો કરવો હોય તો કેરી માફક કરવો.

પ્રકરણ ૪૯ મું

પરચુરણ વાનીઓ

દુધની દુધેલી

શેર પાણી હોય તો નવટાંક ચોખાનો લોટ, નવટાંક ખાંડ અને ૦ાા શેર દુધ લેવું. પાણી ઉકળે કે લોટ ઓગાળીને નાખવો. લોટમાં ખાંડ ને ૦। તોલો એલચી નાખવી ને તે પાણીમાં નાખવું. જાડી કઢી જેવું થાય કે થાળીમાં ઠારવી. લોટ નાખતા પહેલાં દુધ નાખવું.

શેરડીના રસની દુધેલી

શેરડીનો રસ લાવી તેમાં ચોખાના લોટને ઓગાળી ઢોકળાં માફક થાળી મૂકી બફાઈ જાય કે ઉતારી કકડા પાડવા એમાં એલચી શેરે ૦। તોલો નાખવી. જાયફળ પણ નંખાય.

બલાઈ

વીઆયેલી ગાયનું કે ભેસનું પહેલા દહાડાનું દુધ હોય તેને ખરેટું કહે છે. તેમાં એક ભાગ ખરેટું ને બે ભાગ દુધ નાખવું ને અંદર ખાંડ નાખવી હોય તો શેરે અધોળ ખાંડ નાખવી ને થાળીમાં ઢોકળા માફક દુધ પાથરી બાફવી. બફાઈ જાય કે ઉતારી કકડા પાડવા. બીજે દીવસે પહેલા દહાડા કરતાં ઓછું દુધ નાખવું. ત્રણ દહાડા સુધી બલાઈ થાય. મોળી કરવી હોય તો મોળી કરી ઉપરથી બુરૂં લઈ ખાવી. ખાંડને બદલે ગોળ પણ નંખાય.

કેળાની વેડમી

કેળાંની વેડમી કેળાંને બાફી છુંદી શેરે ૦ાા શેર ખાંડ નાખી ખદખદાવી વેડમીની માફક વણી કરવી. ઘીમાં તળવી હોય તો તેમ કરવી. દાળને બદલે કેળાંનું પુરણ ભરવું.

માવાની વેડમી

માવામાં ખાંડ નાખી ઉપર પ્રમાણે કરવી.

કેરીના રસની બરફી

૧૦ શેર કેરીનો રસ એક તપેલામાં હલાવી હલાવી પાણી બળી જાય ને લોચો થાય તે પછી શેરે ૧ાા શેર ખાંડની સારી ગોળી વળતી ચાસણી કરવી. એક તોલો એલચી ને બે આનીભાર કેસર ચાસણીમાં નાખી રસનો લોચો થાય કે પાશેર ઘી નાખવું. ચાસણી હલાવી એક થાળીમાં પાથરી ઉપર મસાલો ભભરાવવો ને કકડા પાડવા.

કાગળ ઉપરની બરફી

મેંદો શેર ૦ાા, ઘી શેર ૦ાા, ઝીણી ખાંડ શેર ૦ાા અને એલચી તોલો ૧ એ બધું એકઠું કરી થાળીમાં કાગળ મૂકી ઉપર લોટ પાથરી ઉપર બદામ પીસ્તાંની ચીરી ભભરાવી તેમાં ૧ આનીભાર કેસર નાખવું. કાગળ ઉપર થાળી ઢાંકી તળે ઉપર થોડા અંગારા મૂકવા કે લોટ બફાઈ જાય ને ઉપર પાણી છાંટવું. જો અવાજ થાય તો ઉતારી લેવું ને ચોખંડા કકડા પાડવા.

રાઘવ મોદક લાડુ

૧ શેર માવો, ૧॥ શેર ખાંડ ને ૦। શેર રવો ઘીમાં સાંતળેલો તે બધું એકઠું કરી બદામ કેસર એલચી નાખી મોટા લીંબુ જેવડા લાડુ વાળવા. માવાને ઘીમાં સાંતળવો. ઝીણી ખાંડ લેવી.

ગાજરનો હલવો

સારાં મોટાં ગાજર લાવી તેને છોલી ઝીણી છીની ઉપર છીની શેર દુધમાં ઉકાળવાં. માવા જેવાં થાય કે ઉતારી બીજા તપેલામાં ૦॥ શેર ઘીમાં એને ખૂબ સાંતળી લાલ થાય એટલે ૦॥। શેર ખાંડ નાખવી. ચીકાસ આવે કે કેસર બદામ એલચીનો ભૂકો નાખી ઉતારી થાળીમાં સ્હેજ ઘી ચોપડી થાપી દેવો.

કેરીના રસના પાપડ

પાકી કેરીનો રસ હોય તેને થાળીમાં સહેજ ઘી ચોપડી પાથરી તડકે સુકવવો તો દાળ શાકમાં નાખવા ચાલે.

કાચી કેરીનો હલવો

કાચી કેરીને બાફી તેમાંથી બાફેલો માવો કાઢવો. પછી તેમાં શેરે ૧॥ શેર ખાંડ નાખી સગડી ઉપર તબડાવવો. કઠણ હલવા જેવો થાય કે ઉતારી કેસર જાયફળ એલચી નાખવાં. શેરે ૦। તોલો એલચી, પાઈભાર કેસર અને અડધું ફાડચું જાયફળનો ભૂકો નાખવો.

પ્રકરણ ૫૦ મું

બધી જાતના પાપડ

અડદની દાળ શેર પાંચ લઈ તેમાંથી કાંકરા પૂઠાં વીણી કાઢી સારી કકડે લૂંછી ખૂબ ઝીણો લોટ દળાવવો. પાંચ શેર લોટ હોય તો કેળનું પાણી અથવા સાદું પાણી ૨॥ શેર સારૂં ઉકાળવું. પાણી ઉકાળતી વખતે ૨॥ શેર પાણીમાં પાવલી જેટલો ગાંગડો ફુલવેલી ફટકડી નાખવી. પાણી ખૂબ ઉકળે કે ઉતારી ૦। શેર પુલવેલો સંચોરો ને શેકેલું ૦॥ શેર મીઠું નાખવાં. આમ આગલે દહાડે પાણી કરી મૂકવું. સંચોરો ઉકળતા પાણીમાં નાખવો નહિ. પાણી જરા ટાઢું પડે પછી નાખવો. ફટકડી ન નાખવી હોય તો દોઢ પાશેર સંચોરો નાખવો. પાંચશેર પાપડે ૦। શેર ધોળાં મરી નાખવાં. એમાંથી કાળાં વીણી નાખવાં. ચોખાના વાટલા હોય એવા મરીના કકડા થવા જોઇએ. એકસરખા કકડા કરી ઝાટકી ચાળી નાખવા કે છોડાં ભૂકો નીકળી જાય. પાપડ બાંધવા હોય તેને આગલે દહાડે રાતે મરીના તાંદલાને જે પાણી ઉકાળ્યું હોય તેમાંથી પાણી લઈ કલાઈ-વાળા વાસણમાં મરી પલળી રહે એટલું પાણી નાખી પલાળી મૂકવાં તો પાપડમાં બહુ બાકાં ન પડે. પાપડ વણતાં પહેલાં ઓછામાં ઓછા બે કલાક અગાડી લોટ પલાળી બાંધી મૂકવો. પછી ખુબ ખાંડવો. જેમ બને તેમ તેલ ઓછું વાપરવું જો બહુજ કઠણ બંધાયો હોય તો જ પાણી લેવું નીકર એમ જ ખાંડવો. ખાંડવામાં પણ જો લોટ નરમ

હોય તો ખાંડતા જવું ને કોરો લોટ મેળવતા જવું. જો કઠણ હોય તો પાણી નાખવું ને સ્હેજ તેલ ચોપડવું. મરીને બદલે ધોળાં મરચાં પણ નંખાય. લીલાં મરચાંને ધોળાં કરવાં. તપેલીમાં પાણી ઉકાળવું ને નીચે ઉતારી તેમાં મરચાં નાખી તરત કાઢી તડકે નાખવાં તો ધોળાં થશે. મરચાં પાકટ લેવાં. કુમળાં મરચાં કાળાં થઇ જાય. મરીનો ભુકો નાખવો હોય તો દાળ જોડે મરી દળાવી લેવાં. લોટ ખંડાઈને ચાડવા જેવો થાય કે બે હાથે લાંબો કરવો. ચાડીને ધોળો થાય કે તેનો વીંટો વાળી જેવડા પાપડ કરવા હોય તેવડા લુવા દોરાથી કાપી પાપડ વણવા. કઠણ લોટ રાખવો; ઢીલો થવા દેવો નહિ. કઠણ લોટથી ઘસીને પાપડ વણાય, પાતળા થાય ને ખીલે પણ સારા. જેમ બને તેમ તેલ ઓછું વાપરવું. હીંગ પાંચ શેરે સારી ચોકખી રસની હોય તો પૈસાભાર નીકર સાધારણ હોય તો નવટાંક નાખવી. એકલા અડદના પાપડમાં પણ ધોળાં મરચાં નંખાય.

વટાણાના પાપડ

વટાણાની દાળ ૨ શેર ને અડદની દાળ ૦॥ શેર લેવી. ઉપર પ્રમાણે પાણી ઉકાળવું. ફક્ત આમાં લીલાં મરચાંને તડકાંમાં સુકવી મરચાં પાંચ શેરે પાશેર, હીંગ તો જેવી હીંગ હોય તે પ્રમાણે પણ સાધારણ હીંગ નવટાંક નાખવી. સંચોરો મીઠું ઉપર પ્રમાણે. લાલ મરચાંનો ભુકો પણ નંખાય. આ પાપડમાં હીંગને બદલે જીરૂં ચોખ્ખું છડેલું પાંચ શેરે નવટાંક નાખવું. મરચાંનો ભુકો આ પાપડમાં નંખાય પણ મરી નાખવાં નહિ.

ચોળાના પાપડ

ઉપર પ્રમાણે દાળ લઇ તમામ મસાલો ઉપર પ્રમાણે નાખવો ને કરવા અડદની દાળ સિવાય બધાંમાં મરચાં નાખવાં. આજ પ્રમાણે દરેક દાળના પાપડ થાય. વાલની દાળના, ચણાની દાળના, મગની દાળના, મઠની દાળના, મસુરની દાળના આટલી જાતના પાપડ થાય.

લીલાંમરચાંના પાપડ

લીલા મસાલાના પાપડમાં દાળ ગમે તે કઠોળની કે અડદની દાળ લેવી. ઉપર મુજબ લીલાં મરચાં ૦॥ શેર ઝીણાં વાટી ૦॥ શેર લસણ લેવું. લસણના ભાગનું મીઠું વધારે નાખવું ને પાપડ બાંધવા. મરચાં ઝીણાં ને લસણ ઝીણું વાટવું ને લોટ બાંધી પાપડ વણવા. આ પાપડ તરત મહીનો બે મહીના રહે. વધારે ન રહે. વધારે રાખવા હોય તો મરચાંનો ભૂકો નાખવો.

બટાકાના પાપડ

બટાકાને બાફીને ખૂબ ઝીણા વાટવા. જેમ વટાય તેમ ચીકાસ આવશે. પછી મરચાંવાળા કરવા હોય તો મરચાં પાંચ શેર બટાકામાં પાશેર ને મરીના કરવા હોય તો નવટાંક લેવાં. મરીનો ભૂકો, છડેલું જીરૂં, મરચાં ને હીંગ નાખવાં. ઝીણું મીઠું પાંચ શેરે મોટી ચમચી ૬ નાખવી. પછી જો એકલા ન વણવા હોય તો બટાકાના પાંચ શેર માવામાં ૦॥ શેર અડદનો લોટ નાખવો. એકલા વણવા હોય તો કેળાના

પાના ઉપર તેલ લગાડી પોલે હાથે પાતળા વણી ઘાસ ઉપર સુકવવા. પાપડ ઘાસ ઉપર સુકવાય તો હલકા થાય. સુકાયા પછી તળવા. અગાસીમાં ચાદર પાથરી લુવો મૂકી પાણીવાળો હાથ કરી ગોળગોળ હાથ ફેરવી ગોળ પાપડ જેવો કરવો. તેને ઉખેડવાને સુકાયા પછી પાછળ પાણી છાંટવું પડે છે. તેના કરતાં વણીને સારા થાય છે. આમાં ફટકડી પાવલી જેટલી નાખવી.

ચોખાના લોટના પાપડ

ચોખાને એક દહાડો પલાળી ઝીણા દળાવી જેટલા વાડકા લોટ તેટલા વાડકા પાણી નાખી જેવી રીતે પાપડીની ખીચી આપીએ છીએ તેવી રીતે ખીચી કરી ખૂબ મસળી પાપડ વણવા. લોટ જોડે ફટકડી આઠ આના જેટલી નાખવી. મીઠું મોટી ૬ ચમચી નાખવું. મરી નાંખવાં હોય તો નવટાંક ભૂકો પણ ઘણાં નાખે છે.

પ્રકરણ ૫૧મું

બધી જાતની પાપડી

ચોખા પાપડી

ચોખાને ત્રણ દીવસ પલાળવા. ચોખા હલવાના કે માજરવેલના લેવા. પલાળી ત્રીજે દીવસે ઘરમાં લુગડાં ઉપર સુકવવા. સ્હેજ લીલા દળાવવા. ઝીણો લોટ દળાવવો. પછી ખીચીની કરવી હોય તો આગળ ખીચી કરવાની લખી છે તે પ્રમાણે ખીચી કરીને વણીને કરવી. અંદર મીઠું ને ધોળા તલની તલી કાઢી શેરે ૧ ચમચી તલ નાખવા. તલી કાઢવી હોય તો તલને ૪ાા કલાક પલાળી સુકાવા દઈ મસળી નાખવી ને પછી તડકે સુકવવા ને ઝાટકી નાખવા એટલે તલ ઉપરનાં છોડાં નીકળી જશે. ફટકડી પણ આગળ મુજબ નાખવી. ધારાની પાપડી કરવી હોય તો લોટ અડધો બફાય કે તેના મોટા મોટા લાડુ જેવા ગોળા વાળી મોટા તપેલામાં ઘાસનો માળો મૂકી પાણી નાખી ગોળા મૂકી દેવા. લોટ સારો બફાય કે એક ગોળો કાઢવો ને મસળી ખૂબ પાતળી વણી તડકે સુકવવી.

(૨)

ઉપર પ્રમાણે લોટનો પાણીમાં ડુવો કરવો. પછી પાતળા એક સરખા જરાપણ ખાડો કે ઢાળ ના હોય એવા એલ્યુમિનીયમના ઢાંકણામાં મોટી અકકેક ચમચી નાખી ગોળ ફેરવી બધું ખીરૂં ઢાંકણામાં પાથરી દઈ ઢોકળાંની માફક બાફવી ને બફાય કે એક થાળીમાં પાણી ભરી

રાખી ઢાંકણું પાણીમાં બોળી કાઢી સુકવવી. પછી આગળ પાછળથી સોયા વડે ધાર પરથી ઉખડે એટલે હાથ વડે ઉખાડવી. આમાં શેરે એક બે ચપટી તલ નાખવા. ફટકડી પાઈ જેટલી નાખવી.

સાબુચોખાની પાપડી

સાબુચોખાને આગલે દીવસે પલાળી બીજે દીવસે સાબુચોખાથી બમણું પાણી મૂકી તેમાં ઓરી દેવા. શેરે મોટી બે ચમચી મીઠું ઉપર પ્રમાણે ફટકડી ને તલ નાખવા. સાબુચોખા બફાય કે ઘુંટીને એક રસ કરી ચમચા વડે પત્રાવળમાં તેલ ચોપડી ગોળ પાપડી જેવી પાથરી તડકે સુકવવી.

(૨)

ઉપર પ્રમાણે સાબુચોખા પલાળી સુકવવા ને દળીને ઉપર ચોખાની થાય છે તે પ્રમાણે પણ થાય.

બટાકાની પાપડી

બટાકાને છોલી ખૂબ વાટવા. પછી તેનો બધો કસ નીચોવી પાણી કરવું. એક રાત તે પાણી ઠરવા દઈ બીજે દહાડે પાણી નીતારી તળે જે દુધ રહે તેમાં ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખી થાળીમાં કરવી. આજ પ્રમાણે અળુ ખડાની તેમ શક્કરીયાની થાય.

પાપડી

કાચી કેરીને બટાકા માફક વાટી એજ પ્રમાણે દુધ કાઢી તેમાં જીરૂં નાખી કરવી તો સારી થાય છે. દરેકમાં ફટકડી નાખવી.

પાપડી

મોરીઆની પણ ચોખાની માફક થાય. કુટીના લોટની ને કાચા કેળાને સુકવી તેના લોટની પણ આગળ પ્રમાણે કરવી.

કેરીના રસના પાપડ

પાકી કેરીનો રસ કાઢી ગાળી કલાઈવાળી થાળીમાં ઘી ચોપડી પાથરી તડકે સુકવીને કરવા ને કાચા ખાવા.

ચોખાની વડી

માજરવેલના અથવા હલવાના જાડા ચોખાને પાણીમાં ત્રણ દીવસ પલાળી ત્રીજે દીવસે નીતરતા કરી શેરે શેર પાણીનું આધણ મૂકવું. તેમાં શેર ચોખા હોય તો મોટી બે ચમચી મીઠું નાખવું. તલ અધોળ ને ફટકડી પાઈ જેટલી નાખવી. આધણ થાય કે ઓરી દેવા ને ખૂબ બાફવા ને આટવા. પાણી ઓછું લાગે તો બીજું પાણી નાખવું. લોચા જેવા થાય કે મોટાં ખાટાં બોર જેવડી વડી મૂકી તડકે સારી સુકવવી. તેલમાં તળવી ને ખાવી.

બાજરીની વડી

બાજરીને પાણીમાં કરમોળી છડી છડીને બધાં છોડાં કાઢી ઉપર પ્રમાણે નાખી વડી કરવી. તેને ત્રણ દીવસ પલાળીને છોડાં કાઢવાં.

વડી ઘઉંની

ઘઉંને એક રાત પાણીમાં રાખી છડાવી બધાં છોડાં નીકળી જાય કે કંસાર જેવો ભરડાવી ત્રણ દીવસ પલાળી ઉપર પ્રમાણે કરવી.

ભુરા કોળાની વડી

ભુરા કોળાને છીની મીઠું, હીંગ, આદુ, મરચાં, કોથમીર નાખી એક રાત રહેવા દઈ વડી મૂકવી. એમાં એક કોળાના છીલમાં શેકેલી મેથી મોટો ચમચો ૧ નાખવી. મીઠું બે ચમચી, હીંગ મરચાં વગેરે નાખવું. ઘણા મેથી નાખે છે; ઘણા નથી નાખતા. આજ પ્રમાણે નીચેની વસ્તુની થાય.

લીલા કઠોળની વડી

ચીભડાં, દુધી, લાલ કોળું, કાળીંગડાં, વેંગણુ, પપૈયાં, તુરીયાં, ભીંડા, ગાજર અને કાંદાની વડી થાય. ચોળીના દાણા કાઢી વાટી લીલાં મરચાં આદુ કોથમીર (લસણ ખાતાં હોય તો તે નીકર) હીંગ મીઠું નાખી રાત રહેવા દઈ ઉપર પ્રમાણે વડી મૂકવી આજ પ્રમાણે પાપડીના લીલવા, તુવેરના લીલવા, લીલા વટાણા, અને લીલા ચણાની વડી થાય.

કંદમૂળની વડી

રતાળુ ને બાફી હીંગ, લીલાં મરચાં મીઠું નાખી ઝીણાં છુંદી નાખી તેની વડી કરવી. આજ પ્રમાણે બટાકા શક્કરીયાં સુરણ અળુખડાની થાય.

બધી જાતની ભાજીની વડી

મેથીની ભાજી ૨૫ પણી લઈ તેમાં શેર ચણાની દાળ પલાળી વાટી મેથીની ભાજી નાખી મીઠું મોટી ચમચી હીંગ નાની ચમચી અને કોથમીર નાખી એક રાત રહેવા દઈ વડી મૂકવી.

ચોળાઈની ભાજી

ઉપર પ્રમાણે ચોળાઈની ભાજી લઈ ચોળાની દાળ વાટી ઉપર પ્રમાણે વડી કરવી ને સુકવવી. દાળ ન નાખવી હોય તો એકલી ભાજીની પણ થાય. પાલખની ભાજી ને વાલની દાળની પણ થાય.

સુકા કઠોળની વડી

ચોળાની દાળને પલાળી ઘંટીએ દળવી અથવા ઝીણી વાટવી ને આદું મરચાં કોથમીર હીંગ નાખી ખૂબ ફીણી વડી મૂકવી. જેમ ફીણીએ તેમ ચડે ને વડી પોલી થશે. આજ પ્રમાણે તમામ દાળની થાય. વાલની દાળ, તુવેરની દાળ, ચણાની દાળ, મગની દાળ, અડદની દાળ, મસુરની દાળ, લાંગની દાળ, વટાણાની દાળ, આ બધી દાળની વડી કઢીમાં ને શાકમાં નંખાય. એકલી તળીને પણ ખવાય.

*

બાજરીની બીબડી

બાજરીને પાણી છાંટી એક રાત દાબી મૂકવી. પછી છડીને તમામ છોડાં કાઢી નાખી કોદરી જેવી બાજરી નીકળે કે તેને ત્રણ દહાડા પલાળી ૨ા શેર બાજરીમાં શેર કણકી નાખી બાફવી. નવટાંક તલ ને પાઇ જેટલી ફટકડી નાખી બાફીને લોચો કરવો. તેમાં મીઠું ચમચી ૧ ૬ નાખવી, પછી પાટલા પર કે આખળીયા ઉપર બટાકા જેવડો લુવો લેવો. આખળીયા ઉપર કકડો પાથરી તલ થાપતી વખતે

નાખવા ને લુવો કકડા ઉપર મૂકી પાણીવાળો હાથ કરી પુરી જેવડી થાપી ઘાસ ઉપર સુકાવા નાખવી. આજ પ્રમાણે ચોખાની ને ઘઉંના કંસારની થાય. ઘઉંનો કંસાર ઉપર પ્રમાણે કરવો. પણ ફટકડી બધામાં નાખવી. સાબુચોખાની ને મોરીઆની પણ ઉપર પ્રમાણે થાય. ચોખાની માફક કરવી. સાબુચોખાને ધોઈ એક રાત પલાળવા. બીજે દીવસે બાફવા.

બટાકાની બીબડી

બટાકાને બાફી છુંદી આદુ મરચાં, કોથમીર, ધોળા તલ સહેજ ફટકડી નાખી ઉપર પ્રમાણે બીબડી થાપી સુકવવી. આજ પ્રમાણે રતાળુ શક્કરીયાં વગેરે કંદમુળની થાય.

પ્રકરણ ૫૨ મું

બધી જાતનાં અથાણાં

સુરતી મેથીયા કેરી

જીણ વગરની કાચી કેરી મણ ૧ એકદમ લીલી નહિ પણ પોપટીયા રંગની બહુ જાડા છોડાની નહિ કાપીએ ને કકડ બોલે એવી તરતની ઉતારેલી દબડાયલી કે છુંદાયલી નહિ એવી લાવી પાણીથી ધોઈ કોરી કરવી ને મસાલો ભરતી વખતે ચાર ચીરી કરી ભરવી. કેરીનો મસાલો નીચે મુજબઃ—મીઠું મણ કેરીએ શેર ૧૨, વડાગરૂં હોય તો શેર દશ ને તેલ ઉપર રેડવું હોય તો વડાગરૂં શેર આઠ કે પુલ મીઠું શેર ૧૦ નાખવું. મીઠાને શેકી નાખવું. મેથી મણ કેરીએ શેર ચાર નાખવી. મેથી લાલ શેકીને રવા જેવી દળીને નાખવી. લોખંડના વાસણમાં મીઠું કે મેથી શેકવાં નહિ. પીત્તળના વાસણમાં શેકવું. મેથીયાની મેથી દળાવીને મોટા રવા જેવડો દાણો રાખવો. મીઠું પણ ચોખાના વાટલા જેવડો દાણો રહે એવું ખાંડવું. ઝીણી મેથીથી ચીકાસ આવે. મેથી શેકવી તે લાલ થવા દેવી પણ બળે નહિ. મીઠું શેકવું ને પાણી બળી જાય ને હલકું થાય ત્યાં લગી શેકવું. મણે હળદર શેર ૦॥, હીંગ બહુ ચોખ્ખી હોય તો મણે દોઢ અધોળ નાખવી, નીકર મણે ૦॥ શેર નાખવી. મણે ૧॥ શેર દીવેલ સંભારમાં નાખવું. બશેર તેલનો વઘાર કરવો. અડધી હીંગ કાચી નાખવી, અડધી તેલ ખૂબ થાય ને વઘારમાં નાખવી. વઘાર ટાઢો પડે પછી મસાલામાં નાખવો. ઉનો ઉનો

નાખ્યાથી રંગ ફૂટકી જાય. મસાલામાં વઘાર જે દિવસે કેરી ભરવી હોય તે દિવસે સવારે અથવા આગલે દિવસે વઘાર કરવો. વઘાર ઠંડો પડે એટલે કેરીની ચાર ચીરી કરીને બધો મસાલો એકમેક કરી દાબીને કેરી ભરવી. મણ કેરી હોય તો સવામણનો મસાલો કરવો જેથી ખૂટે નહિ. ઓછો ભરવાથી કેરી પોચી થઈ જાય. કેરી ભરી રહ્યા પછી, બીજે દિવસે એને દબાવવી. એમ ત્રણ દીવસ દબાવીને જો તેલ રેડવું હોય તો તેલને ઉનું કરી થંડુ પડી જાય એટલે કેરી ઉપર રેડવું. એક મણે પાંચ શેર તેલ રેડવું. તેલ ન રેડવું હોય તો મસાલો ચાર આંગળ જેટલો ઉપર દબાવવો. કેરી દેખાવી જોઈએ નહિ, અને કેરી જે બરણીમાં ભરી હોય તે અધુરી રહેવી જોઈએ નહિ. ફક્ત ચાર આંગળ ઓછી રાખવી કે જેથી કેરી ઉભરાય તો તેલ બહાર નીકળે નહિ. પછી બરણીનું મોઢું બાંધી રહેવા દેવી.

(૨)

ગળેલા આંબાની કેરી મણ એક લેવી. મીઠું મણે સાત શેર, મરચાં ત્રણશેર, હળદર અચ્છેર, મેથી ચારશેર આ બધો મસાલો ઉપર પ્રમાણે કરવો. આ મેથીયામાં ગોળ નાખવો. મણે દશશેર ગોળ મસાલામાં નાખવો. ખાંડ નાખવી હોય તો પણ નંખાય. ખાંડ નાખવી હોય તો એક મણે પંદર શેર નંખાય. કેરીના કકડા કરીને ઉપર પ્રમાણે મીઠું લખ્યું છે તેમાંથી અર્ધું મીઠું લઈ તેમાં કકડા આથવા. કકડા ત્રીજે ચોથે દિવસે અથાઈ જાય કે બહાર કાઢી કપડા ઉપરપાથરી

વાવઠા કરવા. પછી ઉપર તૈયાર કરેલા મસાલામાં રગદોળી બરણીમાં ભરી દેવા. આ કેરીમાં કેરી ડુબે એટલું તેલ રેડવું.

(૩)

કેરી મણ એક લેવી. મીઠું આઠશેર, મેથી અઢીશેર, મરચાંનો ભુકો ત્રણ શેર, રાઈના તાંદલા એક શેર, વરીઆળીના તાંદલા એક શેર, ધાણાના તાંદલા એક શેર, જીરાના તાંદલા અર્ધો શેર, હળદર પાશેર આ બધો મસાલો એક કરી તેમાં હીંગ, જીરૂં, રાઈ, મરચાંનો એક શેર તેલમાં વઘાર કરી, બધો મસાલો એક કરેલો હોય તેમાં વઘાર કરવો. આમાં પણ આગળ લખ્યા પ્રમાણે ખાંડ નાખવી. મસાલો ઠંડો પડે એટલે કેરીમાં ભરવો. અને ત્રીજે દિવસે તેલ ઉનું કરી રેડવું. દરેક મેથી-આમાં મીઠું મેથી શેકયા વગર લેવાં નહિ. મેથીના તાંદલા રાખવા. ઝીણી દળાવવી નહિ.

અંબાડાનું અથાણું

અંબાડાને કુમળા લાવવા. ઉપર જે પ્રમાણે મેથીયા લખી છે તે પ્રમાણે ભરવા.

રાઇતી કેરીનું અથાણું

કેરી એક મણ લાવી તેને ચાર ચીરી વચ્ચેથી કરી તેમાં બાર શેર મીઠું જેમ મસાલો ભરીએ તેમ ભરવું અને મોટા કલાઇ દીધેલા વાસણમાં અગર બરણીમાં મૂકવી. ત્રીજે દિવસ થાય કે તેને તળે ઉપર કરવી. તળેની કેરીને ઉપર મૂકવી અને ઉપરની કેરીને નીચે મૂકવી. છઠ્ઠે દિવસે

કેરી બહાર કાઢવી. પાટલા ઉપર એક બાજુનો પાટલો ઉંચો રાખી કેરી નીતરતી ગોઠવવી, કે માંહીનું પાણી બધું નીતરી જશે. મણ કેરી હોય તો પાંચશેર રાઈ જોઈએ. રાઇ ખાંડેલી તૈયાર જોઈએ. કેરી નીતરી રહે એટલે તૈયાર કરેલી રાઈ હોય તે પાણી સાથે ખૂબ ફીણવી. ફીણીને લોચા જેવી કરવી. એમાં હળદર અધોળ મણ કેરીએ નાખવી. ખાંડેલી હળદર ફીણતી વખત રાઈમાં નાખવી. ફીણાઈ રહે કે કેરીમાંથી ગોટલી કાઢી નાખી કેરીમાં રાઇનો લોચો લઈ ભરવો. એક કેરીમાં ભરીને બીજી કેરીમાં ભરવો અને એક ભરેલી કેરીને બીજી રાઇ ભરેલી કેરીમાં ડાબડાની માફક મુકવી. એમાં લસણ ખાતું હોય તો લસણની કળી છોલીને મણે ત્રણ શેર ફીણેલી રાઈમાં નાખવી. ત્રીજે દિવસે મણ કેરીને દબાવીને પાંચ શેર સરસીયું રેડવું. રાઈ તયાર કેમ કરવી તે આગળ બતાવ્યું છે. ગમે તેને પણ કેરી જોડે રાઈ દેવાય તેવીજ રીતે ગળમેલને પણ રાઈ દેવાય. પપૈયાને છોલી કકડા કરી રાઈતીની પેઠે થાય.

ગોળીયા કેરીનું અથાણું

કાચી કેરી લાવી પાણીમાં પલાળી છોલી નાખવી. જીણુ વગર કરવી હોય તો મેથીયા કેરીના જેવી કેરી લેવી. દરેક કેરીનું દળ સારૂં જોઈએ અને રંગ પણ મેથીયા કેરીના બતાવ્યા પ્રમાણે લેવો. કેરીને છોલી નાખી રાઈતી કેરીની કેરી માફક મીઠું ભરવું. બીજે દિવસે તળે ઉપર કરવી. ત્રીજે દિવસે એને બહાર કાઢવી. એક દિવસ બહાર તડકે મૂકવી. અર્ધો તડકો ખાય કે પાછી ઉથલાવી નાખવી. એવી

રીતે એક દિવસ તડકો ખવડાવવો. મણ કેરીએ પોણો મણ ગોળ ને દોઢ શેર રાઈ પીણીને અંદર નાખવાં. હળદર રૂપીઆ-ભાર નાખવી. પછી કેરીનાં મેથીયાની માફક ચાર ચીરીયાં કરી ગોળ ભરવો. આમાં ખારેક, આલુ, વરીઆળી પણ નંખાય. ખારેકને ભાગી ઠળીયા કાઢી નાખવા. આલુના પણ અંદરથી ઠળીયા કાઢવા અને કેરીની વચ્ચેના પડમાં બંનેને મૂકવાં. મણ કેરી હોય તો અઢીશેર ખારેક અને અઢીશેર આલુ જોઈએ. વરીયાળીને છડીને એક શેર વરીયાળી ફીણેલા ગોળમાં નાખી કેરીમાં ભરવી. ગળેલા આંબાની ગોળીઆ કરો તો ગોળ ઓછો જોઇએ. ગળેલા આંબાની કેરી રેસા વગરની હોવી જોઈએ. ઉપરથી છોલીને ગાબડાં કાઢી મીઠામાં આથવા. ખારેક વગેરે નાખવું હોય તો ચાલે. આ પ્રમાણે ખાંડ પણ નખાય છે. ગળેલા આંબાની કેરીમાં મણે અર્ધોમણ ગોળ જોઈએ, આજ પ્રમાણે ગળેલા આંબાની રાઇતી ગોળીઆ થાય છે. અંબાડીની પણ થાય.

મેથીઆમાં ગુંદાં નાખવાં હોય તો એક મણ કેરીએ પાંચ શેર ગુંદાં જોઈએ. ગુંદાંને લાવી, ધોઈ નાખી કોરાં કરવાં. આખાંજ નાખવાં હોય તો એમાં ત્રણ ત્રણનો ઝુમખો રાખી બીજાં ડાખળાં કાઢી નાખવાં. એને પાંચ શેર કેરી મેથીયા વચ્ચે ગુંદાં રાખવાં. પછી ઉપર પાંચ શેર મેથીયા ભરેલી કેરી નાખવી. બાર મહિનાની રાખવાની મેથીયા હોય તેમાં ગુંદાં નાખવાં નહિ. ગુંદાંવાળી મેથીઆની બરણી જુદી રાખવી તો બધી મેથીયા બગડે નહિ. હવે ગુંદાં ભરેલાં કરવાં હોય તો ગુંદાંને ફોડીને

બી કાઢી નાખવાં અને માંહી મેથીઆનો સંભાર ભરી ઉપર પ્રમાણે કેરીની અંદર મૂકવાં. આજ પ્રમાણે કુમળા અંબાડા ગુંદાંની માફક મેથીઆમાં મૂકવા. કુમળાં ટીંડોરાં પણ ચીરી કરીને મેથીઆમાં મૂકવાં હોય તોપણ મૂકાય. કુમળી ગુવારસીંગ પણ મૂકાય. તરત ખાવાને આ બધું બાર મહિનાની મેથીઆથી જુદું રાખવું. કોબીજના કુમળા દાંડાના કકડા પણ અંદર દબાય. કુમળા ભીંડા પણ મેથીઆના મસાલામાં તરત ખાવાને ભરાય. કુમળી ગળમેલ સારી ધોઈને મેથીઆમાં નાખવી હોય તો પણ નંખાય. આ બધી વસ્તુ નાખી હોય તો ઉપર તેલ રેડવું.

પપૈયાની મેથીયા

પપૈયાંને છોલી કકડા કરી સંભારમાં રગદોળવાં. સંભાર મેથીયાના જેવો કરવો. ગોળીયા પણ ગોળીયાની પેઠે આથીને થાય. પપૈયાં તાજાં ને સારાં જોઇએ.

લીંબુનું અથાણું હીંગીયા લીંબુ

લીંબુ સારાં તાજાં લાવી મણ લીંબુ હોય તો ૧૨ શેર મીઠું, ૩ શેર મરચાં, ૦I શેર હળદર, ને હીંગ સારી હોય તો મણે નવટાંક નાખવી. ખાંડ મણે પાંચ શેર સ્હેજ ખટાશ ભાંગવા નાખવી. બધો મસાલો મેથીયા કેરી માફક કરવો. મેથી નાખવી નહિ, ને ખાંડ નાખવી. ઘણા ખાંડ નાખતા નથી. આ લીંબુ કાચાં કે ધોઈને ભરવાં. તે અથાતાં વાર લાગે પણ જેવો પીળો રંગ હોય તેવો રહે. આમાં ત્રીજે દહાડે પાંચ શેર તેલ રેડવું.

મેથીયાં લીંબુ કરવાં હોયતો મેથીયા માફક કરવાં. લીંબુ તરત ખાવાં હોય તો મીઠામાં આઠ દહાડા આથવાં. બધાં અથાઈ જાય કે એક દહાડો તડકે મૂકવાં. પછી ઉપર પ્રમાણે મસાલો ભરવો. આ લીંબુમાં અડધું મીઠું મસાલામાં નાખવું ને અડધું મીઠું લીંબુ ભરવામાં લેવું. લીંબુ આખાં બાફીને પણ થાય. સંભાર ઉપર પ્રમાણે ભરવો. એ તરત ખાવા રાખવાં હોય તો તેલ ડુબતું રાખવું; પણ થોડે થોડે દહાડે જોતાં રહેવું ને ડાબ્યાં કરવું તો બગડશે નહિ. લીંબુમાં પણ મીઠું શેકીને લવું. લીંબુમાં આંબા હળદર, લીલી હળદર, આદુ, મરચાં દાબવાં. મણ લીંબુ હોય તો ૩ શેર આંબાહળદર, ૨॥ શેર લીલી હળદર, ૨॥ શેર આદુ ને ૫ શેર મોટાં મરચાં લેવાં. મરચાંને વચ્ચે કાપો મૂકી એક થર લીંબુ ને અક્કેક થર આંબા હળદર વગેરેનો કરી સૌથી ઉપર લીંબુ રાખવાં. આંબા હળદર, હળદર, આદુ પાણીમાં પલાળી છોલી પાણી સુકાઈ જવા સારૂ ટોપલીમાં નીતરતાં મૂકવાં. કોરાં થઈ જાય કે પછી અંદર લીંબુ સાથે વચ્ચે વચ્ચે થર કરવો. આમાં પણ તેલ રેડવું. નારંગીને લીબું માફક ભરવી.

લીંબુ લીલા મસાલાનાં

લીંબુ લીલા મસાલાંના બાર મહીના રાખવાં હોય તો મીઠામાં આથવાં. ૬ દીવસ રાખીને છઠ્ઠે દીવસે કાઢી વાવઠાં કરવાં. પાંચશેર લીંબુ હોય તો ૦॥ શેર આંબા હળદર, ૦। શેર લીલી હળદર, ૦॥ શેર આદુ, ૧ શેર લીલાં મરચાં છોલી છીની નાખવાં. અગર નીસા ઉપર ઝીણી ઝીણી

કકડી થાય એવું વાટીને નાખવાં. વાટવામાં ૦। શેર મીઠું લેવું. હીંગ જેવી હોય તે પ્રમાણે નાખવી. મણ હોય તો ચોખ્ખી હીંગ અધોળ નીકર બહુ હલકી હોય તો પાશેરથી અચ્છેર આ પ્રમાણે નાખી વાટેલાં આદુ મરચાં વગેરે લીંબુમાં સંભાર માફક ભરી ત્રીજે દીવસે લીંબુ ડુબે તે પ્રમાણે તેલ નાખવું. પણ તેલ ગરમ કરી ઠંડું પાડી નાખવું. ખાંડ નાખવી હોય તો બીજે દીવસે શેરે નવટાંક ખાંડ ઉપર પાથરી દેવી.

લીંબુ ગોળીયા રાઇતીવાળાં

મોટાં સારાં લીંબુ લાવી ગોળીયા કરવાં હોય ને તરત ખાવાં હોય તો એને મીઠામાં ચાર દીવસ આથવાં. પછી ટોપલીમાં નીતરતાં કરી તપેલીમાં હીંગ રાઈ મરચાં જીરૂં નાખી વઘાર કરવો ને ધીમે તાપે બફાવા દેવાં. થોડી થોડી વારે ઉછાળવાં. બફાય એટલે ઠંડાં પડવા દેવાં. પછી શેરે ૦॥। શેર ગોળમાં મણે ૦। શેર હળદર, શેર મરચાંનો ભૂકો, ૦॥ શેર ખાંડેલું ઝીણું જીરૂં ભેળવી ગોળ લીંબુમાં તે મસાલા માફક ભરવો.

ગોળવાળાં લીંબુ

મણ લીંબુ હોયતો ૧૨ શેર મીઠું ભરવામાં લેવું. દશ દીવસ લીંબુ અથાવા દેવાં. તળે ઉપર કર્યા કરવાં. લીંબુ અથાઇ કડવાં ના લાગે એટલે તેમાં મણે ૦॥। મણ ગોળ, અચ્છેર જીરૂં, ૧॥ શેર મરચાં ને ઉપર પ્રમાણે ગોળમાં વઘાર કરી એકમેક કરી લીંબુમાં ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ભરવાં ને બરણીમાં ભરી દેવાં. દર ત્રીજે ચોથે દવસે દબાવ્યા કરવાં. આ લીંબુ ને એક દીવસ તડકે રાખી પાણી સુકાઈ જવા દેવું.

રાઇ ગોળવાળાં લીંબુ

ઉપર પ્રમાણે લીંબુ આથી એક દીવસ તડકે રાખી મણે ખાંડેલી ૧॥ શેર રાઈ ફીણીને ઉપર પ્રમાણે ગોળ નાખી રાઇને ગોળ એક કરી લીંબુ ભરવાં. શેર જેટલું સરસીયું તેલ નાખવું.

લીંબુ રાઈવાળાં

લીંબુ ઉપર પ્રમાણે આથી ઘરમાં વાવઠાં કરી સાંજે ભરવાં હોય તો સવારે કાઢવાં ને બીજે દહાડે ભરવાં હોય તો રાત્રે કાઢવાં. મણ લીંબુ હોય તો ખાંડેલી રાઇ ૩ શેર જોઇએ. રાઈને પાણીમાં નાખીને ખૂબ ફીણવી. આમાં પણ લસણ નાખવું હોય તો રાઇતી માફક નંખાય ને રાઈતી માફક ભરી ત્રીજે દહાડે રાઈતી માફક મણે ૩ શેર સરસીયું રેડવું.

વાંસના પીલાનું અથાણું

જેઠ મહીનામાં જ્યારે પહેલો વરસાદ ગાજે છે તેની સાથે વાંસનાં પીલાં નીકળે છે. તે પીલાં આગળથી કહી રાખ્યું હોય તો જંગલમાં રહેનાર મારફત કે બાગમાંથી મળે. તેને ધાણીપૌંવા શેકવાની ભઠ્ઠીમાં બાફવાં, અગર પાણીમાં મીઠું નાખી બાફવાં. પીલાને પવન લાગવા દેવો નહિ. બાફ્યા પછી પવન લાગે તો હરકત નહિ. પહેલો પવન લાગે તો પીલાં કઠણ થઈ જશે. પછી બે ફાડચાં કરી ચીભડાની માફક આથવાં ને રાઈ દેવી. ચીભડાની માફક ગોળીયા કરવા હોય તો ગોળ ગોળીયા માફક નાખવો. આ અથાણું બહુ ગરમ છે. મેથીયાં માફક પણ થાય છે.

ચીભડાનું અથાણું

ચીભડાં બહુ મોટાં નહિ તેમ છેક કુમળાં પણ નહિ પણ દળદાર ચીભડાં લાવી મણે પાંચ શેર મીઠામાં આથવાં. જે વાસણમાં આથવાં હોય તેમાં તળે મીઠું થોડું પાથરવું ને ચીભડાની બે ફાડ કરી છોડાંવાળો ભાગ નીચે ને બીવાળો ભાગ ઉપર એમ મોટા કલાઇવાળા તપેલામાં ગોઠવવાં. એક થર પાથરી મીઠાનો એક થર કરવો. ચીભડાની ફાડ ઉપર મીઠું પાથરીને ચીભડાં ગોઠવવાં. એમ બધાં ગોઠવવાં. ત્રીજે દહાડે તળે ઉપર કરવાં ને ઊંધાં ગોઠવવાં. આમ પાંચ દીવસ ફેરવીને છઠ્ઠે દીવસે સવારમાં જ્યાં સારો તડકો લાગતો હોય ત્યાં ઘાસ પાથરી અકેક ઈંચિ જેટલાં આઘાં પહેલાં ઉંધાં ચીભડાં ગોઠવવાં. ત્રણ દહાડા સુકાય કે ત્રીજે દીવસે ચત્તાં કરી નાખવાં. ને ત્રણ દહાડા થાય ને બહુ લીલાં ના હોય તો ઉતારી કકડા કરવા. કકડા અડધો ઈંચિ જેવડા કરવા. જે દીવસે રાઇ ચડાવવી હોય તે દીવસે સવારમાં કકડા કરેલાં ચીભડાંને ધોઇ નાખી ઘરમાંજ લુગડા ઉપર સુકાતાં કરવાં ને સાંજના રાઈ ચડાવવી. મણ ચીભડાં હોય તો ત્રણ શેર રાઈ જોઈએ. રાઇ ચડાવતી વખતે બે મોટી ચમચી હળદર નાખવી. ત્રીજે દીવસે ચીભડાં ડુબે તેટલું મણે ત્રણશેર સરસીયું રેડવું.

મેથંબો

કાચી કેરી રેસા વગરની લઇ તેને છીનીને નીચોવવી. પાંચ શેર કેરી હોય તો ૦॥ શેર મીઠું નાખી થોડીવાર રહેવા દઈ હીંગ મરચાં રાઇ મેથીનો વઘાર કરી છીલ

નાખવો. શેરે શેર ગોળ નાખવો. તબડે ને ગોળ ચાસણી જેવો થાય કે ઉતારવો. આમાં તીખું ખાતાં હોય તેણે ૦। શેર મરચાં ને પૈસાભાર હળદર નાખવી ને ટાઢો પડે એટલે કાચની બરણીમાં ભરવો. ગોળને બદલે ખાંડ પણ નંખાય. ખાંડ શેરે ૧। શેર જોઈએ.

(૨)

ઉપર પ્રમાણે કેરી લાવી છીની નીચોવી પાંચ શેર છીલ હોય તો ૦। શેર મરચાંની ભૂકી અને પૈસાભાર હળદર નાખવી. શેર કેરીએ સવાશેર ખાંડ અથવા શેરે શેર ગોળ નાખવો. આથ્યા પહેલાં છીલ નીચોવી જીરૂં નવટાંક, દળેલું મીઠું ૦॥ શેર, એ બધું ભેગું કરી એક કલાઈવાળા તપેલામાં ભરી ઉપર ઝીણું કપડું બાંધી તડકે મૂકવું. બધી ખાંડ ઓગળી જાય ને ચાસણી બંધાય કે કાચની બરણીમાં ભરવો. બધી છીન નીચોવવી કે બધી ખટાશ નીકળી જાય.

મેથીયાનો છુંદો

ઉપર પ્રમાણે કેરીનો છુંદો કરી મેથીયાનો સંભાર અંદર નાખી એકમેક કરી બરણીમાં ભરી ઉપર તેલ ઉનું કરી ટાઢું પડે કે રેડવું. છુંદો તેલમાં ડુબતો રાખવો તો બગડશે નહિ.

રાયતીનો છુંદો

ઉપર પ્રમાણે છુંદો કરી એક દીવસ મીઠામાં આથવો. પાંચ શેર છુંદો હોય તો ૧ શેર મીઠામાં એક રાત આથી બીજે દીવસે બહાર કાઢી નીચોવી કકડા ઉપર વા ખાતો

કરી રાઇતી માફક રાઈ દઈ ઉપર તેલ કે સરસીયું રેડવું. છુંદો બાર મહીના નહિ રહે. પણ જો તેલ પુરતું હશે તો રહેશે. તેને તપાસ્યા કરવું. ગોળીયાનો કરવો હોય તો ગોળી યા માફક રાઈ ગોળ દેવાં.

ફરાળમાં ખાવાનો છુંદો

ઉપર પ્રમાણે કેરીનો છુંદો કરવો. હવિષ્યાન્ન ન ખાવો હોય તો સીંધવમાં બે કલાક છુંદો રાખવો ને શેર છુંદો હોય તો ૧ ચમચી સીંધવ કે મીઠું અંદર નાખવું. જીરાનો ઘીમાં વઘાર કરી તરત ખાવાને આ છુંદો ઘીમાં વઘારવો. રાખવો હોય તો તેલમાં જીરૂં નાખી જીરૂં તળાઈ જાય કે છુંદો નાખવો ને બે ત્રણ વાર ઉછાળો માર્યા પછી શેરે ૧।। શેર ખાંડ પાથરી દેવી. તે ગળીને ચાસણી બંધાઈ જાય કે જીરાનો ભૂકો તથા ફરાળમાં મરચાં ખાતાં હોય તો મરચાંની ભૂકી નાખી હલાવી ઠંડો પાડયા પછી બરણીમાં ભરવો.

લીલાં મરચાંનું અથાણું

લીલાં મરચાંનું અથાણું કરવું હોય તો મોટાં ભાવનગરી મરચાં લાવી તેને વચ્ચે ચીરો મૂકી મીઠું શેર પાંચ હળદર શેર ૦।।, હીંગ જેવી જાત તેવી લેવી. હીંગ અડધી કાચી નાખવી ને અડધી શેર તેલનો વઘાર મૂકવો તેમાં નાખીને વઘાર હળદર મીઠામાં કરી મરચાંમાં ભરવું. મરચાંમાં મરચાં ન નાખવાં આ મરચાં મેથીયાં કરવાં હોય તો શેર મેથી શેકી દળીને નાખવી. ત્રીજે દીવસે તેલ રેડવું. મરચાં પણ આદુ

હળદર આખાં વાટીને ભરાય. એ બધું વાટી મીઠું ઉપર પ્રમાણે નાખવું. ખટાશ લાગવા માટે એક દીવસ મરચાંને મીઠું ભરી લીંબુના રસમાં આથી મૂકી પછી ભરવાં.

મરચાં ગોળીયાં

મરચાંને બે દહાડા મીઠામાં આથી, ગોળ જીરૂં હળદર ને જીરૂં રાઈને હીંગનો વઘાર કરી ગોળ મરચાંમાં ભરવાં. ગોળ મણે ાા મણ નાખવો. આમાં વરીયાળી નખાય. આમાં તેલ રેડવું નહિ. ફરાળમાં મરચાં ખાવાં હોય તો મીઠામાં આથ્યા પછી એકલું જીરૂં ભરી ખાવાં. શેર મરચાં હોય તો ૧ાા શેર ખાંડ ને નવટાંક દળેલું જીરૂં લેવું.

ચીચોડાની રાઇતી મેથીયા ગોળીયાં

ચીચોડાને શેકી ભરડી નાખવાં. છોડાં નીકળી જાય કે પાણીમાં ત્રણ દીવસ પલાળવા. પછી મીઠામાં છ દીવસ આથવા. પછી મેથીયાંના ડુવામાં દાબવા. રાઈ દેવી હોય તો રાઇતી માફક રાઈ દેવી ને ગોળીયા કરવા હોય તો ગોળ રાઈ ફીણી દેવી. મીઠામાં આથતી વખતે ખટાશ માટે લીંબુ સાથે આથવાં. લીંબુ જોડે ભરવાં તો સારાં લાગશે.

બોરનું અથાણું

બોર ખાટાં લાવી તેને સળેલાં જોઈ મીઠામાં આથવાં. ત્રીજે દીવસે તડકે નાખવાં. ત્રણ દહાડા તડકો ખવાડી પછી મણે ાા મણ ગોળ ને ૧ાા શેર રાઇ ગોળીયાની માફક ફીણી બોર રગદોળી બરણીમાં ભરવાં. ગોળને બદલે ખાંડ પણ નંખાય. આમાં તેલ સરસીયું રેડવું નહિ.

બોળ અથાણું

નાના મરવા લાવી તેને હળદર મીઠું ને શેર દીવેલ લગાડવું. દીવેલને હળદર બન્ને એકઠાં કરી મરવાને ચોપડી મણે દશ શેર મીઠામાં આથવાં. જેમ મીઠું વધારે હોય તેમ બગડે નહિ. આજ પ્રમાણે ગુંદાં નંખાય. કેરીમાં એનું પાણી છૂટે તેમાં આદુ, આંબાહળદર, ઝીણી ગુવાર ને ટીંડોરાં પણ નંખાય. કાકડ કેરી જંગલમાં થાય છે તે પણ બોળ પાણીમાં નાખવી. ગળમેલ આંબડા પણ નંખાય. કુમળી બીલીનાં બીલાંનું અથાણું જેને ઝાડા બહુ થતા હોય તેને ખાવા આપવાથી ઝાડા બંધ થાય. મેથીયા માફક પણ થાય.

કેરાંનું અથાણું

કેરાંને પાણીમાં નાખી એક દીવસ તડકે રાખી તેમાંથી પાકાં કાઢી નાખી હળદર મીઠું લગાડી મીઠામાં આથવાં. કેરાંમાં મણે પાંચ શેર મીઠું નાખવું. ખાટાં કરવાં હોય તો બોળ પાણીમાં નાખવાં. દરેકમાં મીઠું વધારે હોય તો બગડે નહિ. લીલી સીંગના (મગફળીના) કાચા દાણા પણ ઉપર પ્રમાણે આથી રાઈ ગોળ દેવાય. એકલી રાઈ દેવાય ને મેથીયામાં પણ નંખાય. પણ બાર મહીના રાખવાની બરણીમાં કેરી સિવાય કંઈ રાખવું નહિ. જે નાખવું હોય તેની જુદી બરણી કરવી.

પાકી કેરીનાં બાફણાં

સારી ગોળ ચુસવાની દળદાર કેરી લાવીને ધોઇ નાખવી. પછી તેલ જીરૂં, હીંગ મરચાંથી વઘારી ધીમે તાપે મૂકવી. ઉછાળ ઉછાળ કરવી. ફુલી જાય ત્યારે જાણવું કે બફાઇ

ગઈ પછી રાઇ ફીણી રાઈમાં કેરી રગદોળી બરણીમાં ભરવી. બાફતી વખતે પાંચશેરે પાંચ મૂઠી મીઠું નાખવું. મૂઠી મોટી ન ભરવી. બીજી રીતઃ થોડું પાણી મુકી કેરીને મીઠા સાથે પાણીમાં નાખી કેરી બફાય ને ટાઢી પડે કે રાઈ દેવી. બાફેલું પાણી કેરી સાથે બરણીમાં નાખવું ને પાણી વગરની બાફી હોય તેમાં સરસીયું રેડવું. મણ કેરીના બાફણામાં ૩ શેર સરસીયું રેડવું. રાઈ મણે ૩ શેર ને બાફેલીમાં મણે શેર નાખવી. પણ પાણી વગર બાફેલી કેરી ઘણો વખત રહે નહિ. પાણીમાં બાફેલી કેરી મહીનો બે મહીના રહે. તેલમાં બાફેલી ને સરસીયું રેડેલી વરસદીવસ સુધી રહે. ઉપર સરસીયું કેરી ડુબે તેટલું રેડવું. કેરી દાબેલી રાખવી. તેલમાં આખી કેરી તળીને પણ રાઇ દેવાય છે. ભજીયાં માફક તળવી.

જુદાં જુદાં અથાણાંની મોસમો

ઉનાળામાં કેરીનાં અથાણાં તથા ગુંદાં પણ થાય. કેરીનો મુરબ્બો વૈશાખ મહિનામાં કરવો.

ચીભડાં, બોર, આદુ, હળદર વગેરે શિયાળામાં થાય. લીંબુ પણ શિયાળામાં સારાં થાય ને આથીએ તે બગડે નહિ. ચીભડાં, લીંબુનું અથાણું પોષ મહીનામાં કરવું. આદુ હળદર વીગેરે માગશર મહિનામાં કરવું. બોરનું પણ પોષમાં કરવું. મરચાંનું પણ એજ મહિનામાં કરવું. પપૈયાં પણ છોલી મેથીયાંમાં કકડા કરી નંખાય ને મીઠામાં આથી રાઈતી ગોળીયા થાય. કરમદાંનું અથાણું કરવું હોય તો કરમદાં ધોઈ કેરીના રસામાં નાખવાં. બોળ પાણીમાં પણ નંખાય.

પ્રકરણ ૫૩ મું

બધી જાતની ચટણી

કોથમીરની ચટણી

કોથમીરની બે પણી હોય તો પાંચ મરચાં, આદુ અડધા સોપારી જેટલું, લીલું લસણ હોય તો કોથમીર જેટલું, નીકર સૂકું હોય તો એક કળી, મીઠું મોટી અડધી ચમચી નાખવું. ખૂબ ઝીણી વાટવી. વટાઈ રહે એટલે લીંબુ નીચોવી ખાવી. લીંબુ ન નાખવું હોય તો કેરીના દીવસમાં કાચી કેરી નાખવી.

કાચી કેરી ને કાંદાની ચટણી

એક કાચી કેરી, એક કાંદો, મરચાં મોટાં બે અથવા નાનાં પાંચ, જીરૂં અડધી ચમચી, કોથમીરની એક જુડી, લીલું લસણ પૈસાભાર અને મોટી એક ચમચી ખાંડ નાખી બનાવવી. કેરી અને કાંદો ઝીણાં વાટવાં.

કેરીની ચટણી

કેરીને લાવી છોલી આદુ મરચાં કોથમીર નાખી મીઠું જેટલી ચટણી કરવી હોય તે પ્રમાણે નાખવું. અંદર લીલી હળદર પણ નંખાય.

ચટણી

કેરીને છોલી જીરૂં લીલાં મરચાં આદુ નાખી ચટણી વાટવી. વટાઇ રહે એટલે તેમાં ઉપર પ્રમાણે ખાંડ નાખવી.

ફુદીનાની ચટણી

ફુદનાની ચાર જુડી આદુ બે સોપારી જેટલું ને ત્રણ મરચાં નાખી ચટણી વાટી મીઠું વટાય કે મોળું દહીં નાખી ખાવી. ચટણી ધોળી દેખાય એટલું દહીં નાખવું.

લીમડાની ચટણી

મીઠો લીમડો લાવી ઉપર ફુદીનાની માફક ચટણી વાટી દહીં ભેળી ખાવી. લસણ ખાતાં હોય તેણે આમાં લસણ નાખવું. કેળ દોડાની પણ એજ પ્રમાણે થાય. કેળના દોડાને છોલી તેમાંથી રવા જેવી સળી કાઢી નાખી કાંદાના પડ જેવું પડ કાઢી નાખી વાટવી. અંદરનાં કુમળાં પાનાં વાટવાં. આ બધી ચટણી દહીં ભેળવીને ખાવી.

કોઠાંની ચટણી

કોઠાંને બીયાં કાઢી ઝીણાં વાટી જીરૂં, ગોળ, આદુ, મરચાં કોથમીર અને લસણ નાખીને ચટણી વાટવી. ગોળ શેરે ૦॥ શેર નાખવો.

કોઠાંને ઝીણાં વાટી તેલ મૂકી જીરૂં ને મરચાંના આખા કકડા નાખી વઘારી ૦। શેર છુંદો હોય તો નવટાંક ગોળ નાખવો. તીખી કરવી હોય તો સુકાં મરચાંની ભૂકી નાખવી. મીઠું એક ચમચી નાખવું. ખદખદે એટલે ઉતારવી.

કમરખની ચટણી

બે કમરખમાં એક જુડી કોથમીર, એક ચમચી જીરૂં, મોટી ઉભરાતી ચમચી મીઠું, દોઢ ચમચી ખાંડ ને લસણ નાખી ચટણી વાટવી. આ પ્રમાણે કમરખ ને કરમદાંની પણ થાય.

જમરૂખની ચટણી

જમરૂખ ઝીણાં વાટી કોથમીર, લસણ, આદુ, મીઠું, મરચાં ને સહેજ ખાંડ ઉપર પ્રમાણે નાખી ચટણી વાટવી.

કાંદા કેરીની ચટણી

કાંદા ને કેરી ઝીણાં વાટવાં. અંદર મરચાં, જીરૂં ગોળ નાખવાં. આમાં આદુ નહિ પણ કોથમીર નાખવી.

લીલા સુકા કોપરાની ચટણી

લીલું કોપરૂં ઝીણું વાટી લસણ, મરચાં, કોથમીર નાખી ઝીણી વાટવી. લીંબુ નીચોવી ખાવી.

સુકાં કોપરાં લાવી ઝીણાં વાટી સુકાં મરચાંનો ભૂકો ને સુકું લસણ વાટી ચટણી કરવી. ૦। શેર સુકું કોપરૂં હોય તો જે પ્રમાણે તીખું ખાતાં હોય તે પ્રમાણે મરચાંનો ભૂકો નાખવો. પાશેર કોપરામાં એક ચમચી મીઠું નાખવું. બે કળી લસણ વાટયા પછી જરા તેલ મૂકી તળી નાખી બરણીમાં ભરવી તો પંદર દીવસ સારી રહે.

તલની ચટણી

અચ્છેર ધોળા તલ વીણી તલી કાઢી પાશેર સુકું કોપરૂં, સુકાં મરચાં, એક કળી લસણ, ને દોઢ ચમચી મીઠું નાખી વાટવી.

દરાખની ચટણી

પાશેર કાળી દરાખને ધોઈ ઠળીયા કાઢી નાખી ચમચી મરી, મીઠું, જીરૂં નાખી ચટણી વાટી અર્ધું લીંબુ નીચોવી ખાવી. આજ પ્રમાણે ખજુર, ખારેક તેમજ લાલ દરાખની ચટણી કરવી.

ચણાની દાળની ચટણી

ચણાની દાળને સવારમાં પલાળી ૩ કલાક પલળે કે તેલમાં ૦। શેર દાળ હોય તો નવટાંક સુકું કોપરૂં છીની તળીને અંદર નાખવું. અંદર મીઠું તથા સુકાં મરચાંનો ભૂકો નાખવો.

પાપડ કોપરાની ચટણી

પાશેર ચણાની દાળને ઉપર પ્રમાણે તળી પાંચ પાપડ તથા એક વાટી કોપરાંની છીલને તેલમાં તળી ત્રણે એકઠાં કરી તેમાં ચમચી મરચાંનો ભૂકો ને ચમચી ઝીણું મીઠું નાખવું. બીજું કંઈ નાખવું નહિ. આ પ્રમાણે કાંદા તેલમાં તળીને પણ નંખાય.

તુરીયાની છાલની ચટણી

તુરીયાની દોરી ઉતારી ધોઈ ઝીણી વાટી સહેજ તેલ મૂકી સાતળી કોથમીર, કોપરૂં, લીલું આદુ, મરચાં, લસણ નાખી, લીંબુ નીચોવી ખાવી. આદુ, મરચાં, લસણ વાટીને નાખવાં.

દુધીનાં છોડાંની ચટણી

દુધીનાં છોડાંને ઝીણાં વાટી મીઠું, આદુ, મરચાં, લસણ ઝીણાં વાટી લીંબુ કે દહીં નાખી ખાવી. આ પ્રમાણે ચીભડાં, કાકડી ને કોળાનાં છોડાંની ચટણી પણ થાય.

કડાના ફુલની ચટણી

કડાના ફુલને વીણી તેમાંથી પાનાં ડાખળી કાઢી બાફી નાખી ઝીણી વાટવી. અંદર સહેજ જીરૂં ને ખાંડ નાખવાં. બાકી ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખી, વાટવી.

સરગવાનાં ફુલની, અગથીયાનાં ફુલની અને આમલીનાં પાનાંની ચટણી

આજ પ્રમાણે સરગવાનાં ફુલની, અગથીયાનાં ફુલની ને આમલીનાં પાનાંની ચટણી થાય. આ દરેક ચટણીમાં ખાંડ નાખવી પણ આદુ નાખવું નહિ.

લીલી આમલીની ચટણી

લીલી આમલીની ચટણી કેરી માફક વાટવી રાય આમળાંની પણ એજ પ્રમાણે વાટવી. કરમદાંની ચટણી પણ આમલી માફક થાય.

પ્રકરણ ૫૪ મું

બધી જાતની કચુમ્બર

ચીભડાની કચુમ્બર

ચીભડાને છોલી છીની ઉપર છીનવાં અગર ચપ્પુ વતી ઝીણાં છીની લીલું કોપરૂં, મરચાંની કકડી, કોથમીર, લીંબુ, આદુની કકડી,મરચાં, લસણની ચટણી વાટી અંદર ચોળી લીંબુ નીચોવી ખાવી. આ પ્રમાણે કાકડીની કચુમ્બર કરવી.

કાંદા-કેરીની કચુમ્બર

કાંદાને સળી જેવા સમારી, ઝીણી કેરીની કકડી, આદુની કકડી, મરચાંની કકડી ને કોથમીર ઝીણી સમારી મીઠું નાખી ઉપર લીંબુ કે શેરડીનો સરકો નાખી ખાવી. એકલા કાંદાની કરી હોય તો લીંબુ કે શેરડીનો સરકો નાખવો, કેરી જોડે નહિ.

કાંદા ને ટમેટા

કાંદા ઉપર પ્રમાણે સમારી પાણીમાં ધોઈ નાખી એક પડ કાંદા અને એક પડ ટમેટાં એમ પાથરી મીઠું, કોપરૂં, કોથમીર આદુ મરચાની કકડી નાખી ખાવી. ટમેટા ગોળ કાપવા.

મૂળાની કચુમ્બર

મૂળાને ઝીણા સમારી ઉપર પ્રમાણે બધું નાખી ખાવી.

લીલું લસણ, કોથમીર ને લીલું કોપરૂં

લીલું કોપરૂં ખમણી, લસણ ઝીણું સમારી, કોથમીર ને ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખી લીંબુ નીચોવી ખાવી.

મોગરીની કચુમ્બર

મોગરીને ઝીણી સમારી, મીઠામાં ચોળી પાણી કાઢી કોથમીર વગેરે મૂળા માફક નાખી ખાવી, આ પ્રમાણે કોબીજ ને કોબીફ્લાવરની કચુંબર પણ થાય.

ચીભડાની કચુમ્બર

ચીભડાને ઝીણાં સમારીને અથવા છીની ઉપર છીની કોથમીર, આદુ, મરચાં, લસણની ચટણી ચોળવી ને લીંબુ નીચોવી ખાવી. આજ પ્રમાણે કાકડીની કરવી. ઝીણા કકડા પણ થાય.

પપૈયાની કચુમ્બર

કાચા પપૈયાને છોલી, છીની, શેર છીલ હોય તો નવટાંક દાળીઆ વાટી અંદર નાખવા. લીલું કોપરૂં ખમણીને કોથમીર, લીંબુ નીચોવવું, મરચાંની કકડી ને ચમચો ખાંડ નાખી આખું લીંબુ નીચોવવું. એકલી હીંગનો વઘાર કરવો. પીરસતી વખતે મીઠું ચોળવું કે તેથી પાણી ન છૂટે.

બીરની

બીર લાલ મૂળા જેવાં લઇ પાણીમાં બાફી છોલી ગોળ પલીતા પાડવા. એક પડ બીર, એક પડ કાંદા ને એક પડ ટમેટા મૂકવા. પડે પડે કોથમીર મરચાંની કકડી, મીઠું, લીંબુ નીચોવી ભભરાવવાં. અથવા શેરડીનો સરકો નાખવો.

કુમારપાઠાની કચુમ્બર

મીઠી અથવા કડવી કુમાર લાવી આગળ પાછળના કાંટા કાઢીને વચ્ચેના કુમળા ગરને ઝીણો સમારી મીઠું

ચોળી પાણી કાઢી ધોઈ નાખી લીંબુ, મીઠું, મરચાંની કકડી, આદુની કકડી, કોથમીર ઝીણી છીની નાખવી.

આદુ હળદર ને આંબા હળદરની

આદુ, લીલી હળદર ને આંબાહળદરની ઝીણી ચીરી કરી તેમાં લીંબુ ને મીઠું નાખી ખાવી.

બાસમતીની કચુમ્બર

બાસમતીને છોલી છીની કાકડી ને ચીભડાની માફક કરવી. તેજ પ્રમાણે તરબુચનો ઉપરનો લાલ ગર કાઢીને તળેના પડને છીની કચુંબર કરવી.

ધોળાં જાંબુની કચુમ્બર

ધોળાં જાંબુને અંદરથી ઠળીઆ કાઢી નાખી છીની, અંદર લીંબુ, વાટેલું જીરૂં, મરીનો ભૂકો, થોડી ખાંડ ને મીઠું નાખી ખાવી.

મુળા ગાજર મોગરી કોબીજની કચુમ્બર

મુળા, મોગરી ને મીઠું નાખી ચોળી પાણી કાઢી નાખી મીઠું, લીંબુ, કોથમીર, કોપરાંનું ખમણ, મરચાંની ઝીણી કકડી ને આદાની ઝીણી કકડી કરી નાખવી.

કમરખની કચુમ્બર

કમરખની ઝીણી કકડી કરી જીરૂં, મરી, ખાંડ, મીઠું નાખવું. એકલા પાકા ટમેટાની પણ આ પ્રમાણે કરવી.

પ્રકરણ ૫૫ મું

બધી જાતનાં રાઈતાં

બટાકાનું રાઈતું

બટાકાને ધેાઇ સારા બાફી છુંદી નાખવા. શેર હેાય તેા ૦॥ શેર મેાળું દહીં શ્રીખંડ જેવું બાંધી અંદર નાખી હલાવી ફક્ત વઘાર કરવેા. મીઠું ઉપરથી લઇ ખાવું. મીઠું અંદર નાખવાથી પાણી છુટે. બે દહાડા રાખવું હેાય તેા મીઠું નાખવું. આજ પ્રમાણે નીચેની ચીજોનાં રાઇતાં થાય.

સુરણ, શક્કરીયાં, રતાળુ, મેાગરી, મૂળા, ગાજર ને કાંદા પૈકી છેલ્લાં ત્રણે રાઇતાંમાં કેાથમીર ને મરચાંની કકડી નાખવી પણ વઘાર કરવેા નહિ. કેાળાનું રાયતું ઉપર બટાકા પ્રમાણે કરવું. દુધીનું, ગલકાનું પણ એમજ કરવું.

દરાખનું રાઇતું

દરાખને લાવી ડાંખળીઓ કાઢી નાખી ધેાઈ દહીં ભેળવવું. ઉપર લખ્યા પ્રમાણે બાંધીને અંદર દળેલું જીરૂં નાખવું; વઘાર કરવેા નહિ.

કેળાનું રાઇતું

કેળાને છુંદી ઉપર પ્રમાણે કરવું.

કાકડી ચીભડાનું રાઇતું

ચીભડાને છેાલી મીઠું નાખી નીચેાવી ઉપર પ્રમાણે દહીં બાંધી નાખવું. હીંગનેા વઘાર કરવેા. વઘાર ન કરવેા હેાય તેા ખાંડેલી રાઇ ફીણીને અંદર દેવી. આજ પ્રમાણે કાકડીનું કરવું.

પપૈયાનું રાઈતું.

પપૈયાંને છીની ચીભડા માફક કરવું. આમાં રાઈ દેવી નહિ. વઘાર કરવેા.

આદુ કુદીનાનું રાઇતું

આદુ ૦। શેર ને કુદીનાનેા એક જુડેા ચેાખ્ખેા કરી કુમળી ડાખળી સાથે વાટી દહીં ભેળવવું. આદુ બહુ ઝીણું ન વાટવું. કકડી રહે એવું વાટવું. દહીં ભેળી રહેવા દેવું. ખાતી વખતે મીઠું લેવું.

રાઈવાળા બટાકા સુરણ

સુરણના મેાટા સેાપારી જેવડા કકડા કરવા ને તપેલીમાં મીઠું નાખી બાફવું. ઠંડુ પડે કે શેર સુરણ હેાય તેા મેાટા બે ચમચા ખાંડેલી રાઇ ફીણવી ને નાની ૧ ચમચી હળદર નાખવી. સુરણને ફીણી રાઈમાં રગદેાળવું. હીંગનેા વઘાર કરવેા હેાય તેા થાય. ચારપાંચ દહાડા રાખવું હેાય તેા તેલ રેડવું. આજ પ્રમાણે બટાકા થાય.

મુળા મેાગરી ગાજરનું રાઇતું

મૂળાના કાંદાને છીની મીઠું નાખી ચેાળી દહીં નાખવું. આજ પ્રમાણે ત્રણે વસ્તુનું કરવું. ફક્ત મેાગરીના રાઈતામાં હીંગનેા વઘાર કરવેા. મુળા ગાજરમાં વઘાર કરવેા નહિ. આજ પ્રમાણે કેાબીજ કેાબી ફલાવરનું થાય.

કડાના ફુલનું રાઇતું

કડાના ફુલને મીઠું નાખી બાફી નાખવાં. બે પાણીથી ધેાઇ નીચેાવી દહીં ભેળવવું. એમાં રાઈ હીંગ મરચાંનેા

વઘાર કરવો. આ પ્રમાણે સરગવાનાં પુલનું, ગુલાબનાં ફુલનું ને અગથીયાનાં પુલનું પણ થાય. આ રાઈતામાં વઘાર કરવો.

ખારેકનું રાઇતું

ખારેકને ઝીણી ખાંડીને દરાખ માફક કરવું.

સકરટેટીનું રાઇતું

સકરટેટીની ઝીણી કકડી કરી ઉપર પ્રમાણે દહીં ભેળવવું ને હીંગનો વઘાર કરવો. સક્કરટેટી બહુ પાકી ન લેવી.

બાસમતીનું રાઇતું

બાસમતીને છોલી છીની ચીભડા માફક કરવું. આજ પ્રમાણે ધોળાં જાંબુનું કરવું.

રાયણનું રાઇતું

રાયણ પાણીમાં પલાળી ઠળીયા કાઢી નાખી દહીંમાં રાઈતું કરવું. આની માફક ફણસનું રાયતું કરવું. ફણસની ઝીણી કકડી કરી દહીં ભેળવવું. આમાં વઘાર ન કરવો પણ જીરૂં નાંખવું.

બુરીયાની

બશેર સારૂં મોળું દહીં લેવું. બે નારંગીની પીસી કાઢવી. પાશેર દરાખ ધોવી ને બે કેળાંના પીતા પાડવા. આ બધું દહીંમાં ભેળી કોથમીર મરચાંની કકડી ને મીઠું નાખી ખાવામાં લેવું.

પ્રકરણ ૫૬ મું

બધી જાતનાં શરબત

લીંબુનું શરબત

સારાં મોટાં ખાટાં લીંબુ લાવી ધોઇ નાખી રસ કાઢી, તેને ગાળી નાખવો. છોંડાંને ખૂબ દાબીને રસ કાઢવાથી કડવાશ લાગે. ૦॥ શેર રસ હોય તો ૩ શેર સાકરની ત્રણ તારી ચાસણી કરવી ને તેમાં લીંબુનો રસ રેડવો. એકમેક થાય કે ચાસણીનું ટીપું પાડી જોવું. પથરાઇ ન જાય ને મોતીના દાણાની માફક સ્થિર રહે ત્યારે જાણવું કે થઈ ગયું. પછી ઉતારી ટાઢું પડે કે શીશામાં ભરી લેવો. શીશો ભરી બહુ દીવસ રાખવો હોય તો પવન ન જાય એવી રીતે બંધ રાખવો તો બગડશે નહિ.

નારંગીનું શરબત

નારંગીને લાવી સારી ધોઈ રસ કાઢી શેર રસ હોય તો બશેર સાકરની ઉપર પ્રમાણે ચાસણી કરી રસ રેડવો. લીંબુ કરતાં આમાં ખાંડ ઓછી જોઈએ.

કેરીનું શરબત

કાચી કેરીને લાવી ધોઈ છોલી છીની પછી ઝીણી વાટવી ને નીચોવી પાણી કાઢવું. ઉપરનું ખાટું પાણી લેવું. શેર પાણી હોય તો ત્રણ શેર સાકરની ચાસણી કરવી. ઉપર પ્રમાણે થાય કે ઉતારી લેવું.

દાડમનું શરબત

દાડમના દાણા કાઢી જરા પણ છોડાનો ભાગ ન આવે તેમ રસ કાઢવો. ૦॥ શેર રસ હોય તો ૧॥ શેર ખાંડની

ચાસણી કરવી ને શરબત કરવું. દાડમ ખાટું હોય તો ૨ શેર ૨॥ શેર ખાંડ લેવી.

આમલીનું શરબત કેરીની માફક કરવું.

ગુલાબનું શરબત

ગુલાબજળની ચાસણી કરવી ને પાણી નાખી પીવું તો ગુલાબનો સ્વાદ આવશે. શેર પાણીમાં શેર ખાંડ નાખવી. ચાસણી કરવી તેમાં મેલ કાપવા વાલ જેટલી ફુલ-વેલી ફટકડી નાખવી.

શેતુરનું શરબત

શેતુરનો રસ કાઢી ૦। શેર રસ હોય તો ૦॥ શેર ખાંડની ચાસણી કરવી.

ફાલસાનું શરબત

ફાલસાનો રસ કાઢી બધાં શરબત માફક કરવું. ખાંડ ૨॥ શેર લેવી.

આમળાંનું શરબત

આમળાં છીની વાટી નીચોવી ખાટું પાણી લઈ કેરી માફક કરવું. શેર પાણી હોય તો ત્રણ શેર ખાંડ જોઈએ.

જાંબુનું શરબત

જાંબુના ઠળીયા કાઢી એનો રસ કાઢવો. જાંબુનું શરબત શેર હોય તો બશેર ખાંડની ચાસણી કરવી. આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે લીલાં આલુનું શરબત પણ ઠળીયા કાઢી રસ કાઢી ૦॥ શેર રસ હોય તો ૧॥ શેર ખાંડની ચાસણીમાં કરવું. કરમદાનું પણ ઉપર પ્રમાણે કરવું. મોટાં

કરમદાં આવે છે તેના ઠળીયા કાઢી છુંદી રસ કાઢી જાંબુ માફક કરવું. કમરખનું પણ એમજ થાય.

અનનાસનું શરબત

અનનાસનો રસ કાઢી શેર રસ હોય તો બશેર ખાંડની ચાસણી કરવી ને આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે કરવું.

આવી રીતે ન કરવો હોય તો દરેક જાતનું એસેન્સ આવે છે તે એક શીશો કરવો હોય તો અડધો આઉંસ જેટલું નાખવું.

બીલીનું શરબત

કુમળાં બીલાં લાવીને તેનો રસ કાઢી શેરે શેર ખાંડ નાખી કરવું. આ શરબત ઝાડાવાળાને ફાયદાકારક છે. દરેક ફળનો રસ કાઢી શરબત થાય. જેવી જેમાં ખટાશ તે પ્રમાણે ખાંડ જોઈએ.

પ્રકરણ ૫૭ મું

બધી પરચુરણ જાતો

રેવડી કરવાની રીત

રેવડી કરવી હોય તો શેર ખાંડ લાવી શેર ખાંડે ૦। શેર પાણી નાખી ચાસણી કરવા મૂકવી. ખાંડ ઓગળી જાય કે વાલ જેટલી ફટકડી નાખવી એટલે મેલ નીકળીને કાચ જેવી ચાસણી થશે. પછી ગોળી વળતી ચાસણી થવા આવે કે લીંબુ નીચોવવું કે ખાંડ જેવી ચાસણી ન થાય. પછી બંધાય કે ચાસણી હાથમાં લઈ જેવી રીતે પાપડનો લોટ ચાડીએ છીએ તેમ બે હાથે ચાસણી ખૂબ ચાડવી એટલે તાણવી. જેમ વધારે તણાય તેમ ઉજળી થાય. હાથ ચોખ્ખા ધોયેલા જોઈએ. જરા મેલા હશે તો ચાસણી કાળી થઈ જશે. સફેદ થઈ કે જેવડી રેવડી કરવી હોય એવડી ગોળી વાળી તલમાં દાબીને ચોખાના લોટમાં રગદોળવી. ન રગદોળીયે તો પણ ચાલે.

ચણા પાપડી

૦॥ શેર દાળીઆની કરવી હોય તો ૩ શેર ખાંડની ચાસણી કરવી. તેમાં ઉપર પ્રમાણે લીંબુ નીચોવવું. મેલ નીકળે કે ચોખ્ખા કરેલા દાળીયા નાખી દેવા ને ચાસણી ઘુંટવી ને રેવડીની માફક મસળવી. પછી ચોખાના લોટમાં રોટલા જેવી થાપી દેવી. પા તોલો એલચીનો ભૂકો નાખવો.

ખાંડ પાયેલી સીંગ

સીંગ લાવી દાણા કાઢી રેતીમાં શેકવી. શેકાય કે દાણા

ઉપરનાં છોડાં કાઢી નાખી શેર દાણા હોય તો બશેર ખાંડની ચાસણી કરવી. દરેક ચાસણીમાં લીંબુ નીચોવવું તો ચાસણીની ખાંડ ન થઈ જાય. ચાસણી થવા આવે કે તેને ઘુંટવી એટલે ગોળ દાળની માફક હલાવી ધોળી થવા આવે કે દાણા નાખી દેવા ને નીચે ઉતારી ઘુંટવી જેથી બંધાઈ જશે. પછી રહેવા દેવી. ટાઢી પડે કે ઉખેડવી એટલે ઉખડશે.

સાકરીયા ચણા

ચણાની ચાસણી એક તારી કરવી ને ઉતારી લેવી. પછી થોડી થોડી ચાસણી ચણા ઉપર નાખતાં જવું ને હલાવતાં જવું. મસ ધીમે તાપે લોઇયામાં ચણા નાખી ચાસણી નાખી ગોળ ગોળ હલાવવા એમ કરી ચાસણી પાવી. શેરે બશેર ખાંડની ચાસણી કરવી. હાથ વતી ગોળ હલાવવું. આજ પ્રમાણે એલચી દાણા કરવા. વરીયાળી દાણા પણ એમજ કરવા.

ખાંડના કડા ગોળા કરવાની રીત

ખાંડના ગોળા કરવા હોય તો રેવડી માફક ચાસણી કરી ગોળા વાળી લોટમાં રગદોળવા. કડા કરવા હોય તો રેવડી જેવી ચાસણી કરી લાકડીની માફક પાટલા પર વણી બે લાકડીના આમળા ચડાવી ચોખાના લોટમાં રગદોળવા.

તલ ગુલ કરવાની રીત

તલ ખાંડવાળા કરવા હોય તો એક પણ તાર ન નીકળે એવી ચાસણી કરવી ને ગાળીને રહેવા દેવી. સગડીમાં

થોડા અંગારા નાખી હાથે હલાવાય ને તપી ના જાય ને થાળી ગરમ થાય એટલા અંગારા રાખવા. ચપટી તલ પહેલાં નાખી ચમચી વતી બબ્બે ટીપાં નાખતાં જવું. હાથ વતી ગોળ ગોળ હલાવતાં જવું. નાખેલી ચાસણી તલ પર ચડી જાય કે ફરી નાખવી. એમ કરી મગના દાણા જેવડાં તલ ચાસણી પાઈ કરવા. જે રંગના કરવા હોય તે રંગ ચાસણીમાં નાખવો. ખાવામાં લેવાય એવા રંગ મળે છે. નીકર પીળા કરવા હોય તો કેસર, લીલા કરવા હોય તો કેસર ને નાળીયેરની બાળેલી કાચલીની રાખ ભેગી કરશો તો લીલો રંગ થશે. આજ પ્રમાણે જેના ઉપર ચાસણી ચડાવવી હોય તેના ઉપર ચડાવાય.

પતાસાં

ખાંડની ચાસણી કરી ચાસણી થવા આવે કે ચોથો ભાગ લીંબુ નીચોવી જેમ કઢી હલાવીએ તેમ ચાસણી ઉપર નીચે હલાવવી કે ધોળી થાય. ચપટી સોડા ખાર નાખવો. ચાસણી ઉપર ફીણ આવે એટલે એક કપડા ઉપર ચાસણી ઉપરનું ફીણ છુટું છુટું વડી માફક મૂકવું કે પતાસું બંધાઈ જશે. ચાસણી બહુ ઘાડી થવા ન દેવી ને ધીમે તાપે મૂકી કઢીની માફક હલાવવી એટલે પતાસાં થશે.

બુરૂ કરવાની રીત

ખાંડની ચાસણી કરવી ને હલાવ્યાં કરવી. આ ચાસણીમાં લીંબુ નાખવું નહિ ને હલાવ હલાવ કરવું. ધીમા તાપે કરવી એટલે ચાસણીની ખાંડ થશે ને ગાંગડા બંધાઈ જશે. તે વાટી નાખવા એટલે બુરૂ થશે.

ચોકલેટ કરવાની રીત

પાશેર કોકો હોય તો શેર ખાંડની ગોળી વળતી ચાસણી કરી કોકો નાખી થાળીમાં થાપી કકડા પાડવા.

ચાસણી કરવાની રીત

દરેક ચાસણી કરવી હોય તો મેલ કાઢવાને ઘણા દુધ પાણી નાખે છે પણ દુધનો પાસ રહી જાય તો ચાસણી બગડી જાય છે માટે ફટકડી નાખવી તો બગડશે નહિ. દરેક ચાસણીમાં શેરે પાશેર પાણી નાખવું તો ચાસણી થતાં વાર નહિ લાગે. ફટકડી જેવી મેલ કાપવામાં બીજી કોઈ વસ્તુ નથી.

પ્રકરણ ૫૮ મું

બધી જાતના ચેવડા

રાજેશ્વરી ચેવડો

પૌંવા શેર ૧, ચણાની દાળ શેર ૦ાા, સીંગદાણા શેર ૦ા, કોપરાંની વાટી નંગ ૧, ધાણાની દાળ અધોળ, અજમો પૈસાભાર, લાલ કીસમીસની દરાખ નવટાંક, કાજુ શેર ૦ા, પૈસાભાર લવીંગનો ભૂકો, તજનો ભૂકો પૈસાભાર, શેર બટાકાની છીલ, મીઠું મોટો ચમચો, હળદર ચમચી, મરચાંની ભૂકી ચમચી, ખાંડ ઝીણી નવટાંક, ૩ જુડી કોથમીર ઝીણી સમારેલી, ૦ા શેર મરચાંની કકડી, નવટાંક લીલું કોપરૂં, એક નાળીએર અને ધોળા તલ ૦ા શેર લેવા. પૌંવાને ભજીયાંની માફક તળી નાખવા ને એક થાળીમાં કાઢવા. સાંજના કરવો હોય તો ચણાની દાળ સવારની પલાળી બપોરે પલળે કે કપડા ઉપર છાંયડામાં સૂકાવા પાથરી દેવી. પછી તેને પણ તેલમાં ભજીયાં માફક તળીને કાઢવી. સીંગને પણ રાત્રે પલાળી દાળ માફક કાઢી છોલી નાખવી. વાલની માફક તેને પણ ભજીયાં માફક તળી નાખવી. ધાણાની દાળ સહેજ તેલ મૂકી સાંતળવી. અજમો છડેલો સાંતળવો. બટાકાની છીલ કરી પાણીમાં ધોઈ નાખી કોરો કરી સેવ માફક તળી નાખવો. બટાકાની છીલ કરવી તે પાણીમાં મીઠું નાખી છીનવી કે કાળી ના પડે. પછી ધોઈને તળવી. ઝટ તળાશે તો કાળી નહિ પડે. બધી વસ્તુ તળવી. લીલાં મરચાં પણ સાંતળવાં. કોથમીર ૦ા શેર

સાંતળવી ને પાશેર સાંતળ્યા વગર રહેવા દેવી. દરાખ, કાજુ બધું સાંતળવું ને એકઠું કરવું. બધું સંતળાઈ રહે પછી એકમેક કરવો. સુકું કોપરૂં પણ સાંતળવું. ફક્ત લીલું કોપરૂં હોય તેનું ખમણ, પાશેર કોથમીર, તજ, લવીંગનો ભૂકો આટલી વસ્તુ સાંતળવી નહિ. ધોળા તલ પણ સાંતળવા. બધું સંતળાઈને તૈયાર થાય કે બધું એક મેક કરી હળદર, મીઠું, મરચાંની ભૂકી, તજ, લવીંગનો ભૂકો, ખાંડ નાખી પાછું હલાવવું. ઉપર લીલી કોથમીર ને નાળીએરનું ખમણ ભભરાવવું ને લીંબુ નીચોવી ખાવો.

સુકા મેવાનો દેવી ચેવડો

સારા પૌંઆ લાવી તેને આગળ પ્રમાણે તળવા. આ ચેવડામાં દાળને બદલે ચારોળી પલાળી તળી નાખવી. બદામની કાતરી કરી તળી નાખવી. લાલ દરાખ, કાજુ, બટાકાની છીલ પણ તળવી. આગળ પ્રમાણે આ ચેવડો ઘીમાં કરવો, તેલમાં નહિ. બધું થયા પછી તજ, લવીંગનો ભૂકો, મરી, ખાંડ નાખવાં. આમાં મરચાં નાખવાં નહિ.

કાંદાનો ચેવડો

પૌંઆ આગળ પ્રમાણે તળી ચણાની દાળ પણ તેજ પ્રમાણે તળવી. કાંદાને ગોળ છીની લાલ થાય તેમ તેલમાં તળવા. સીંગ પણ આગળ પ્રમાણે, સુકું કોપરૂં, તલ, ધાણા, (અજમો નહિ) મરચાંની કકડી બધું તૈયાર થાય કે મીઠું, મરચાંની ભૂકી ને હળદર નાખવાં. આમાં તજ, લવીંગનો ભૂકો નાખવો નહિ. ઉપર કોથમીર કોપરાંનું ખમણ નાખવું. ખાતી વખતે ચણાની સેવ નાખવી.

મઠનો ચેવડો

મઠને પલાળી ફણગા ફૂટયા પછી તેલમાં તળવા. બહુ ખરા કરવા નહિ. બફાય કે કાઢી લેવા. પૌંઆ શેર મઠ હોય તો ૦॥ શેર તળીને નાખવા. મરચાંની ભૂકી, તલ, હળદર, મીઠું નાખવું. ખાંડ નાખવી નહિ. કોથમીર, લીલું કોપરૂં ઉપર નાખવું. આમાં પણ સેવ નાખી ખવાય.

સાધારણ ચેવડો

મોળા (એટલે ચુર) મમરા લાવી તેને તેલમાં હીંગ, મરચાંનો વઘાર કરી વઘારવા. શેરે પાશેર દાળીઆ, ૦। શેર સીંગ, સૂકા કોપરાનો છીલ સાંતળીને, મીઠું, મરચાંનો ભૂકો, હળદર નાખી ખાવો.

ફરાળમાં ખાવાનો ચેવડો

બટાકાનો છીલ તળી સીંગ તળવી. કાજુ, દરાખ, ચારોળી બધું સાંતળી મોરીયાની સેવ કરીને મમરા જેવી થાય તે નાખી મરચાની ભૂકી, લવંગ, તજનો ભૂકો, ખાંડ, મીઠું નાખી ખાવો.

લીલા વટાણાનો ચેવડો

લીલા વટાણા છોલી તેલમાં તળવા. બફાય કે કાઢવા. સૂકા કોપરાની છીલ પા શેર તળવી. તલ શેર, નવટાંક છડેલો અજમો, પૈસાભાર મરચાંની ભૂકી, પૈસાભાર મીઠું, મોટો ૧॥ ચમચો હળદર, આટલું નાખવું. આમાં સીંગ શેર ૦॥, પૌંઆ ૦॥। શેર, વટાણા ૦॥। શેર, બટાકાની

છીલ ૦૧ શેર નાખવી. આજ પ્રમાણે તુવેરના લીલવાનો ને ચોળીના લીલવાનો પણ થાય.

મકાઇનો ચેવડો

મકાઈ લાવી દાણા કાઢવા ને તેલમાં તળી નાખવા. કુમળા દાણા કાઢવા અઘરા પડે તો પ્હેલાં શેકીને કાઢવા. શેર દાણા હોય તો ૦।। શેર ચણાની સેવ, દરાખ નવટાંક લીલાં મરચાંની કકડી, સુકાં કોપરાની છાલ ૦૧ શેર, મરચાં તો જે પ્રમાણે ખાતાં હોય તે પ્રમાણે, નાખવાં. આમાં હળદર નાખવી નહિ. તજ લવીંગનો ભૂકો આગળ માફક નાખવો. ધોળા તલ સાંતળી નાખવા. ઉપર કોથમીર લીલા કોપરાંનું ખમણ ભભરાવવું. લીંબુ લઈ ખાવો. આમાં બદામની ચીરી કરી નાખવી હોય તો નાખવી.

ચુરમમરા વઘારવાની રીત

ચુરમમરાને પ્હેલાં જરા કડાઈમાં શેકી કાઢવા. પછી શેર મમરા હોય તો ૦૧ શેર દાળીયા અથવા શેકેલા આખા ચણા પણ નંખાય. શેર મમરા હોય તો ૦૧ શેર તેલ મૂકી રાઈ મોટી ચમચી ૧ હીંગ જેવી જાત તે પ્રમાણે નાખી રાઇ હીંગનો વઘાર થવા આવે કે મરચાંની ભૂકી અથવા કકડા નાખવા. મરચાં રાતાં થઈ જાય કે મમરા ચણા અથવા દાળીયા નાખી હલાવવા ને પાંચેક મીનીટ હલાવ્યા પછી મીઠું મરચાંની ભૂકીને નીચે ઉતારી હળદર નાખી થોડીવાર હલાવ્યા કરવા. આજ પ્રમાણે ખારા મમરા કરવા.

વઘારેલા ધાણીચણા

ધાણી શેર હોય તો દોઢપાશેર તેલ મૂકી ઉપર પ્રમાણે વઘાર કરવો. ધાણીચણામાં શેકેલા વટાણા પણ નંખાય. હળદર મીઠું મરચાંની ભૂકી ઉપર પ્રમાણે મેળવવું. ભાતની ધાણી ને બાજરીની ધાણી પણ આ પ્રમાણે કરવી.

વઘારેલા પૌંઆ

સારાં પૌંઆ લાવી તેને કડાઈમાં જરા શેકી ઉપર પ્રમાણે વઘાર કરી પૌંઆમાં દાળીઆ કે ચણા નાખી મમરા માફક મસાલો નાખવો. પૌંઆનો ચેવડો કરવો હોય તો પૌંઆ એમના એમ રહેવા દઈ આગળ માફક કરવો.

વઘારેલા ઘઉં

ઘઉંને શેકી નાખવા. શેકાય એટલે ઉતારી ચાળી નાખી ધાણી માફક વઘારવા. આમાં શેકેલા આખા ચણા નાખવા. હીંગ સહેજ આગળ પડતી નાખવી. આજ પ્રમાણે ધાણીનાં ઓગણાં કે બાજરીનાં ઓગણાં વઘારાય. આનો ચેવડો કરવો હોય તો પૌંઆ સિવાય ચેવડાનો મસાલો નાખવો.

તેલમરી મરચાંવાળા પૌંઆમમરા ધાણી

મમરા સારા ચોખ્ખા વીણી ઝાટકીને શેરે ૦ા શેર ચણા અગર દાળીયા નાખી તેલ શેરે નવટાંક નાખી મીઠું મરચાની ભૂકી નાખવી, મરચાં ન નાખવાં હોય તો મરી નાખવાં. આ પ્રમાણે ધાણીચણા, દાળીયા, પૌંઆ ચુરમમરા વગેરે કરવા. શેકેલા ઘઉં પણ એજ પ્રમાણે કરવા. વઘાર કરવો નહિ.

બટાકા પૌંઆ

બટાકાને બાફી છોલી સોપારીના ચોથા ભાગ જેવડા કકડા કરવા. શેર પૌંઆ હોય તો ાા શેર બટાકા લેવા. કકડા કરી હીંગ રાઈ મરચાંથી વઘારી પૌંઆ ધોઈ નાખી અંદર નાખવા. બટાકામાં હળદર, મીઠું, લીલાં મરચાં તળીને નાખવાં. પૌંઆ બે વખત ધોઈ નાખવા. પાણી જવા દેવું નહિ. બટાકા પૌંઆ એકમેક કરી ઉપર કોથમીર લીલાં કોપરાનું ખમણ ભભરાવવું ને લીંબુ નીચોવી ખાવા.

પ્રકરણ ૫૯ મું

બધી જાતના કાંકરીયા

ઘઉંના કાંકરીયા

શેર શેકેલા ઘઉં હોય તો ૦। શેર ગોળની ચાસણી કરવી. એટલે ગોળ કડાઈમાં નાખવો ને ખદખદે કે તેમાં ઘઉં નાખી હલાવી ઉતારી ગોળ લાડુ વાળવા. આજ પ્રમાણે મમરા પૌંઆ ધાણી વગેરેના કાંકરીયા થાય. ચણાના દાળીયાના કાંકરીયામાં દોઢપાશેર ગોળ જોઈએ. તલના કાંકરીયા તલ ધોઈને ઉપર પ્રમાણે કરવા. ગોળ ન વાળવા હોય તો થાળીમાં થાપી દેવા ને કકડા પાડવા. મમરા, મોળા મમરા દરેકના કાંકરીયા થાય.

તલની પાપડી કરવી હોય તો તલને ખાંડી ગોળમાં નાખી થાપી કકડા પાડવા. ખાંડના કરવા હોય તો ખાંડની ગોળી વળતી ચાસણી કરી લાડુ કરવા.

બધી જાતનો સાતુ: ગળ્યો તથા તીખો

ઘઉં શેકેલા હોય તેને દળી અંદર ઘી ને ઝીણી ખાંડ નાખી લાડુ વાળવો. તેજ પ્રમાણે ચણાનો થાય. ધાણીનાં ઓગણાં એટલે શેકાતાં ધાણી પુટે નહિ ને આખી જાર રહે તેનો પણ એજ પ્રમાણે થાય. શેરે ૦॥ શેર નાખી આ બધાનો સાતુ કરવો. મરી મરચાંવાળો કરવો હોય તો તેલ મરી અથવા મરચાંની ભૂકી ને મીઠું નાખવું.

પ્રકરણ ૬૦ મું

પૌંઆ મમરા ધાણીચણા શેકવાની રીત

પૌંઆ ઘેર ખાંડવા હોય તો ડાંગર લાવી કાંકરા કાઢી એને પાણીમાં ત્રણ દીવસ પલાળવી. રોજ પાણી બદલવું. ત્રીજે દીવસે પૌંઆ શેકવા હોય તો સવારે ખૂબ પાણી ઉકાળી એક કકડો વાંસની ટોપલીમાં પાથરી તેમાં ડાંગર કાઢી ઉપર કકડો ઢાંકી ઉનું પાણી રેડવું ને ઉપર ભારણ મૂકવું. પછી બપોરે બે ત્રણ વાગે પહોળું લોઇયું મૂકી ડાંગર શેકી (ભોંયમાં પથ્થરના દાટેલા) ખાંડણીઆમાં નાખતા જવું ને સામાસામાં બે જણ બેસી લોઢાના દસ્તા વતી ખાંડવા. વચ્ચે વચ્ચે હલાવતા જવું. ખંડાઇ ચપટા થાય કે બીજો ઘાણ ખાંડવો. લાકડાની ખાંડણીમાં પણ ખંડાય. લીલી ડાંગરના કરવા હોય તો તેને પલાળવી નહિ. ઉનું પાણી ન રેડવું હોય તો સાત દીવસ ડાંગર પલાળવી. ઘેર ન ખાડવું હોય તો ડાંગર આવી રીતે પલાળી ભાડભુંજાને ત્યાં મોકલવી. આ પ્રથા ગામડાંમાં છે. ત્યાં ભાડભુંજા હોતા નથી.

ધાણી શેકવાની રીત

લાલ અથવા ધોળી જુવારને ચોખ્ખી કરી ખખળતા પાણીમાં નાખી તરત એક ટોપલીમાં કકડો પાથરી તેમાં નાખી કઠણ પોટલી બાંધી ઉપર ભારણ મૂકવું. પછી એક માટલીને પેટામાં બાકું પાડી તેમાં રેતી નાખી થોડી થોડી જુવાર નાખી એક હાથ લાંબો લાકડીનો કકડો લઈ તેના

ઉપર દડા જેવું બાંધી માટલીમાં બાકું પાડયું હોય તેમાંથી હલાવવું. ધાણી બધી ફાટી રહે એટલે ચાળણીમાં ચાળી નાખવી. આજ રીતે બાજરીની ધાણી થાય.

મોળા મમરા

મોળા મમરા કરવા હોય તો રેતીને તપાવી તેમાં પૌંઆ શેકવા એટલે મોળા મમરા થશે.

ખારા મમરા

ખારા મમરાની ડાંગરને સાત દીવસ પલાળી મીઠું નાખી દબાવવી અને તડકે સુકવવી. પછી રેતીમાં શેકવી એટલે ખારા મમરા બનશે.

ચણા શેકવાની રીત

ચણા લાવી તેને ખરા કરવા હોય તો મીઠું સોડા ને હળદર લગાડી પાણીમાં કરમોળી રાત રહેવા દેવા. બીજે દીવસે તડકે મૂકી રેતીમાં શેકવા. કડાઈમાં રેતી નાખી ચણા નાખવા ને કુટવા માંડે કે ભરડીયો પથ્થર અથવા ગોળ પથ્થર હોય તેણે ભરડવા. એટલે કુટશે ને કુટી રહે એટલે ઉતારવા.

મોળા રાખવા હોય તો એકલા સોડાને પાણીમાં પલાળી ઉપર પ્રમાણે ફોડવા. વટાણા પણ એમજ કરવા.

પ્રકરણ ૬૧ મું

બધી જાતની કાંજી

ચાહ

બે માણસની ચાહ કરવી હોય તો બે કપ પાણી ઉકાળી કીટલીમાં બે ચમચી ચાહ નાખી પાણી રેડવું ને ચલાણામાં ગાળ્યા પછી સાધારણ રીતે ખાંડ એક કપે બે ચમચી નાખવી. દુધ ભાવે તે પ્રમાણે નાખવું.

(૨)

ચાહનું પાણી ઉકાળી બે કપમાં ત્રણ ચમચી ખાંડ નાખી બે ચમચી ચાહ નાખી ઉતારી પાંચ મીનીટ ઠરવા દઈ પછી ચલાણામાં ગાળી દુધ નાખવું.

(૩)

પાણી ઉકળે કે ખાંડ ને ચાહ નાખી બે કપ હોય તો અંદર નવટાંક દુધ નાખી બધું સાથે ઉકાળી ઉતારવી. ઘણા આ પ્રમાણે કરે છે. મસાલાવાળી કરવી હોય તો આગળ મસાલો લખ્યો છે તે પ્રમાણે કરી કપમાં નાની અડધી ચમચી મસાલો નાખવો. મસાલા જોડે લીલો સુકો ફુદીનો, લીલી ચાહ, પેપરમીટનાં પાત્રા આવે છે તે પણ નંખાય. તાવવાળા માણસને ચાહ પાવી હોય તો ફુદીનો, આદુ, લીલી ચાહ, તુળસીનાં પાનાં ને ચાહનો મસાલો નાખી પાવી તો પરસેવો થઈ તાવ ઉતરશે.

કોફી

કોફીનું પાણી ઉકળે કે એક કપે બે ચમચી ખાંડ ને

ાા ચમચી કોફી નાખી થોડી ઉકળે કે ઉતારી લેવી. ચ્હા માફક કીટલીમાં પણ થાય. કોફી કડક હોય તો થોડી નાખવી.

કોકો

એક કપ પાણી ઉકાળી એક રકાબીમાં થોડું પાણી લઈ એક ચમચી કોકો પાણીમાં ઓગાળી ઉકળતા પાણીમાં નાખવો. અડધો કપ દુધ ને બે ચમચી ખાંડ નાખવી.

ઓવલટાઈન

ઓવલટાઈન એક કપમાં ૧ાા ચમચી નાખવું. દુધ ગરમ કરી નીચે ઉતારી હલાવવું. ખાંડ એક ચમચી નાખવી. પાણી નાખવું હોય તો અડધું દુધ ને અડધું પાણી નાખવું.

કાવો કરવાની રીત

કાવો કરવો હોયતો એક કપ પાણીમાં એક ચમચી વરીયાળી, બે ચમચી ખાંડ, પુદીનો અને ચાનો મસાલો નાખવો. ઉકળે કે ઉતારી દુધ નાખી પીવો. દુધ નાખ્યા વગર પણ પીવાય. ચહાનો મસાલો અગર કુદીનો, સુંઠ, પીપળી-મૂળ ને ધોળાં મરી એક કપમાં બે ચમચી નાખવાં.

બારલી વૉટર

બારલીવોટર કરવું હોય તો શેર પાણી ઉકાળવા મૂકવું. તેમાં એક ચમચી બારલી એટલે વિલાયતી જવ સારી ધોઈ પાણી ઉકળે કે તેમાં નાખી ઉકાળવી. કલાઈવાળું વાસણ જોઈએ. જવ બફાઇ જાય કે ઉતારી ઠરવા દઈ ચોખ્ખા કલાઇવાળા વાસણમાં ગાળી લેવું. પાણી લાલ પડવા દેવું નહિ. ધોયા વગર જવ નાખવા નહિ.

સાબુચોખાની કાંજી

એક કપ દુધ હોય તો એક ચમચી સાબુચોખા લેવા. પહેલાં અધોળેક પાણીમાં બાફી પછી દુધ રેડવું તો એક રસ કાંજી થશે. એકલા દુધમાં ઉકાળવાથી કાંજી ભારે થાય. જાડી કરવી હોય તો વધારે સાબુચોખા નાખવા. ખાંડ ૧॥ ચમચી અને ત્રણ દાણા એલચી નાખવી.

ચોખાની કાંજી

ચોખાને લાલ શેકી વાટી દુધમાં નાખી એલચી નાખવી. એક કપમાં અડધી ચમચી ચોખાનો રવો નાખવો.

ભાતની ધાણીની કાંજી

ભાતની ધાણીને પાણીમાં બાફી કકડામાં શ્રીખંડ છણીએ તેમ છણી દુધમાં નાખી ઉકાળી ખાંડ એલચી નાખવાં.

કમળ કાકડી-અખરોટની કાંજી

પાંચ કમળકાકડી ને અર્ધો અખરોટનો ભૂકો એક કપમાં નાખવો. એલચી ખાંડ ઉપર પ્રમાણે નાખવાં.

એલનબરીની કાંજી

પાણી ઉકાળી એક રકાબીમાં થોડું પાણી લઈ એક ચમચી એલનબરી નાખી જેટલું કરવું હોય તેટલા પાણીમાં નાખી દેવું. સહેજ ખાંડ નાખવી.

મેલીન્સફુડની કાંજી

આ કાંજી ઉપર પ્રમાણે કરવી. આમાં ખાંડ નાખવી નહિ.

આરારૂટની કાંજી

આરારૂટની પણ ઉપર પ્રમાણે કરવી આમાં દુધ નાખવું.

મમરાની કાંજી

મોળા (ચુર) મમરાની કાંજી ભાતની કાંજી માફક કરવી.

વે બનાવવાની રીત

બશેર દુધ ઉનું કરવું. તેમાં અર્ધી ફાડ લીંબુ નીચોવવું એટલે દુધ ફાટી જશે. પછી એ પાણી ગાળી કાચના વાસણમાં ભરવું. તેમાં સાકર કે પતાસું નાખવું ને જેને કંઇ ન પચે તેને આપવું.

બુંદદાણાની કોફી બનાવવાની રીત

આખા બુંદદાણા લાવી ઘેર કડાઇમાં રેતી નાખી શેર હોય તો બે ભાગે શેકવા ને ફડફડ ફુટે ત્યારે જાણવું કે શેકાયા. પછી ઉતારી ચાળી નાખવા. તેને ઝીણા ખાંડીને વાપરવા. ઘણા ઘીમાં સાંતળે છે પણ તે અંદરથી બરોબર શેકાતા નથી. ઘણા અંદર કુંવાડીયા નાખી બુંદ શેકે છે. શેર હોય તો નવટાંક કુંવાડીયાનાં બી નાખે છે. શેકી કપડે લૂછી નાખવા.

દળેલી ખાંડ કરવાની રીત

ખાંડને ઘંટીએ દળી નાખવી. ઘંટી સાફ હોવી જોઇએ. આવી દળેલી ખાંડ, લાડુ, દળ, લાપસી વગેરેમાં વપરાય છે.

પ્રકરણ ૬૨ મું

ફરાળમાં ખાવાની વસ્તુઓ

રતાળુ કંદ કરવાની રીત

રતાળુને છોલી રાતો ભાગ તમામ કાઢી મોટા કકડા એટલે નાના સક્કરજન જેવડા કકડા કરવા. શેર રતાળુ હોય તો શેરે પાશેર ટાઢું તેલ મૂકવું. ઘીમાં કરવો હોય તો ઘી મૂકવું. તેમાં ફકત મીઠું નાખવું. બે વખત હલાવી ધીમે તાપે મૂકવો તો બફાઈ ફણસાઇ જશે. આ પ્રમાણે સુરણ પણ થાય.

સુરણ કરવાની રીત

સુરણને પાણીમાં બાફી ભજીયાંની માફક તળી નાખવું. પહેલાં કકડા કરી મીઠું દઇ તડકે મૂકવું પછી કરવું તો સારૂં થાય.

બટાકાની ચીરી કરી તેલમાં તળવા. ઉપરથી જીરૂં મરી નાખવાં. મરચાં ખાતા હોય તો મરચાંની ભૂકી નાખવી.

ચીકણાં અળુખડાં પણ બટાકા માફક ઘીમાં તળવાં. સહેજ ખાંડ નાખવી.

બટાકા શક્કરીયાં એકઠાં કરવાં હોય તો બે ભાગ બટાકા એક ભાગ શક્કરીયાં બે ભેગાં ઉપર લખ્યા પ્રમાણે કરવાં.

રાજગરાની રોટલીપુરી

રાજગરો લાવી શેકી તેનો લોટ દળવો પછી તેમાં થોડું મોણ નાખી ઉના પાણીથી બાંધી પૂરી કરવી. શીંગોડાંને રાજગરાનો લોટ ભેગો કરી પુરી રોટલી થાય.

શીંગોડાના લોટની રોટલી પુરી

શીંગોડાના લોટને ચોખાના લોટ માફક બાફી મસળી પુરી કરવી.

બટાકાની પુરી

બટાકાને બાફી છુંદી ખૂબ વાટવા ને મસળી મીઠું, ફરાળમાં મરચાં ખાતાં હોય તો મરચાં, ને આદુ નાખી પૂરી રોટલી કરવી. મોળી કરવી હોય તો પણ થાય. તળેલી રોટલી માફક પણ થાય; એમાં થોડો રાજગરાનો લોટ નાખવો. ન નાખવો હોય તો એકલા બટાકાની પણ થશે પણ સારા વટાવા જોઈએ. બટાકાની ફરાળમાં ખાવાની ગોળી કરવી હોય તો થોડા મોરીયાનો કે શીંગોડાનો લોટ નાખવો ને જીરૂં મરી મીઠું નાખવું. ગોળી કરી તેલમાં તળવી.

બટાકાનાં વડાં

બટાકામાં જીરૂં, મરી, મીઠું, આદુ મરચાં નાખી વડાં કરવાં. ચણાના લોટને બદલે શીંગોડાના લોટનું ખીરૂં કરી તેમાં બોળી તળવાં.

શીંગોડાનાં ઢોકળાં

શીંગોડાનો લોટ શેર ને ૦ા શેર બટાકાનો છુંદો લઇ તેમાં મૂઠી વળતું મોણ નાખી આદુ મરી નાખવાં. મીઠું મોટી ૧ા ચમચી નાખવું. મરચાં ખાતાં હોય તો લીલાં મરચાં ને આદુ બે પૈસાભાર નાખવાં. શેરે ૦ા શેર દહીં નાખવું. ગરમ પાણી નાખી ખુબ ફીણી બીજે દીવસે ઢોકળાં માફક કરવાં. મોરીયાના લોટનાં ઢોકળાં પણ ઉપર પ્રમાણે થાય. આમાં બટાકા નાખવા નહિ. કુટીના લોટનાં પણ થાય.

શીંગોડાંની પાટોડી

૧ વાડકો શીંગોડાનો લોટ ને ૨ વાડકા પાણી લઈ મીઠું, મરચાં ખાતાં હોય તો મરચાં નીકર મરી નાખી ચણાના લોટની પાટોડી કરીએ તેમ કરવી.

ફરાળનાં પાત્રાં

અળુનાં પાનાં લાવી અડધો શીંગોડાનો ને અડધો મોરીયાનો લોટ લઇ આદુ, મરચાં, કોપરાનું ખમણ, ફરાળનો ગરમ મસાલો, દહીં, ૧ ચમચી ખાંડ એ બધું જે પ્રમાણે કરવું હોય તે પ્રમાણે નાખવું. ખીરૂં તૈયાર કરી ચણાના લોટનાં પાત્રાં માફક કરવાં.

ફરાળનાં ભજીયાં

ફરાળમાં ખાવાનાં ભજીયાં કેળાનાં, રતાળુનાં, બટાકાનાં સુરણનાં, લાલ કોળાનાં આટલી જાતનાં થાય. તેમાં ચણાના લોટને બદલે શીંગોડાનો લોટ ને થોડો મોરીયાનો કે રાજગરાનો લોટ લઇ ખીરૂં કરી ભજીયાં પાડવાં.

ફરાળનો ભાત

મોરીયાનો ભાત આપણે ચોખા રાંધીએ છીએ તેમ રાંધવો. મોરીયાની ખીચડી કરવી હોય તો શેર મોરીયામાં ૦।।। શેર બટાકાની કકડી કરી નાખવી. પહેલાં બટાકા તળ્યા પછી મોરીઓ નાખવો. વઘાર લવીંગ તજનો ઘીમાં કરવો. આદુની કકડી ને મરચાંની કકડી નાખવી. મીઠું અને હળદરને બદલે કેસર નાખવું. થાય કે ઉતારી લેવો. શેર ભાત હોય તો અડધું લીંબુ નીચોવવું. લવીંગનો ભૂકો ને અડધી

ચમચી તજનો ભૂકો અંદર નાખવો. ખાંડ એક ચમચો નાખવી. હલાવી ધીમે તાપે મૂકવો. આમાં બદામની ચીરી ઘીમાં સાંતળી નાખવી. લાલ કીસમીસની દરાખ નાખવી.

સાબુચોખાની ખીચડી

ઉપર પ્રમાણે બટાકા ફરી સાબુચોખાને એક કલાક પલાળી રાખવા. ધોઇ કપડા ઉપર સુકવી બટાકા થાય કે સાબુચોખા નાખવા. ૦ાા શેર બટાકા, દોઢ શેર સાબુદાણા ૦ાાા શેર સીંગનો ભૂકો, આદુ મરચાંની કકડી, કોપરાનું ખમણ ને બે ચમચી ખાંડ આ પણ ઉપર પ્રમાણે વઘાર કરી બટાકા વઘારી કરવી. સાબુચોખા ને સીંગનો ભૂકો ભેળી બટાકામાં નાખવા ને ધીમે તાપે સીજવા મૂકવી. આદુ લીંબુ જેટલું, મરચાંની પાંચ કકડી, અડધી વાટી કોપરાનું ખમણ ને ૧ લીંબુ નાખવું. આજ પ્રમાણે સુરણ ને સીંગની ખીચડી કરવી, સુરણને છીની નાખવું ને તળી બફાય કે સીંગનો ભૂકો નાખવો.

મોરીયાનો મીઠો ભાત

મોરીયાને સાફ કરી ધોઈ શેર હોય તો ૦। શેર ઘીમાં તજ લવીંગનો વઘાર કરી મોરીયો નાખી સાંતળી પાણી રેડવું. પાણી સોસાઈ જાય ને મોરીયો બફાઈ જાય પછી દુધમાં ઘુંટેલું કેસર શેરે ૧ આનીભાર, લાલ દરાખ, બદામની ચીરી, એલચી બધું મળી અધોળ નાખવું. ખાંડ શેરે શેર, ઘી શેરે ૦। શેર અંદર ને ઉપરથી નવટાંક નાખવું કે છૂટો થાય.

બટાકાની નરમ દાળ

બટાકાને ખૂબ બાફી છુંદી નાખવા. તેને તજ લવીંગ થી વઘારવા. પછી તેમાં જેટલું જોઈએ તેટલું પાણી રેડવું ને ફરાળમાં ખાવાનો મસાલો લખ્યો છે તે પાણી પ્રમાણે એટલે શેર પાણી હોય તો અડધી ચમચી નાખવો. મીઠું ૧।। ચમચી, ખાંડ બે ચમચી ને એક લીંબુનો રસ નાખવો. મરચાં આદુનો છુંદો સોપારી જેટલો નાખવો. આ દાળ મોરીયાના ભાત સાથે ખાવી.

ફરાળમાં ખાવાની કઢી

શેર છાશમાં મોરીયાનો કે શીંગોડાનો લોટ ૧ ચમચો નાખવો. મરચાં ખાતાં હોય તો મરચાં આદુ નાખવાં ને જીરાનો વઘાર કરવો. તજ લવીંગનો વઘાર પણ થાય. હળદરને બદલે કેસર નાખવું.

મોરીયાની ને શીંગોડાના લોટની કળી

શીંગોડાના લોટનું ખીરૂં કરી ચણાના લોટ માફક કળી પાડવી. તીખી કરવી હોય તો મીઠું મરચું અગર મરી નાખી કળી પાડવી. ગળી કરવી હોય તો મોળી કળી પાડી શેરે શેર ખાંડની ચાસણી કરવી ને કળી ચાસણીમાં નાખવી. એનો લાડુ ચણાની કળીનો લાડુ કરીએ તેમ કરવો. આજ પ્રમાણે મોરીઆના લોટનો લાડુ પણ થાય.

શીંગોડાને સીંગનો લાડુ

શીંગોડાનો લોટ શેકવો. સીંગ શેકેલી હોય તેનો ભૂકો કરી શેરે ૦।। શેર ખાંડ ને ૧૦ દાણા એલચીનો ભૂકો નાખી લાડુ વાળવા. ઘી ૦। શેર નાખવું.

શીંગોડાનો મેસુર

શીંગોડાના લોટને શેરે નવટાંક ઘીમાં સાંતળી શેર ખાંડની ચાસણી કરવી. એલચી કેસર અંદર નાખી ચાસણી ગોળી વળતી થવા આવે કે લોટ અંદર નાખવો. ૨ શેર ઘી જુદું ગરમ કરી રાખવું તે હલાવતાં જવું ને નાખતાં જવું. ઘી નાખશો એટલે ઉભરો આવશે. બધું નાખી રહ્યા પછી થાળીમાં પાથરી ઘી કાઢી લેવું હોય તો થાળી વાંકી રાખવી કે શેર ઘી નીતરી રહે. ઉનામાં કાપા. પાડવા ઉપર ચારોળી બદામની ચીરી ભભરાવવી હોય તો નાખવું. ન નાખે તો ચાલે. ચાસણીમાં ગુલાબજળ નાખવું હોય તો નંખાય. આજ પ્રમાણે મોરીયાના લોટનો થાય ને સીંગનો પણ થાય.

સીંગનો લાડુ

સીંગ રેતીમાં શેકી ઝીણી ખાંડી શેરે ૦। શેર ઘી, ૦।। શેર ખાંડ, ૦। તોલો એલચી નાખી લાડુ લીંબુ જેવડા વાળવા. ચાસણીનો કરવો હોય તો ખાંડની ચાસણી કરી ગોળી વળતી ચાસણી થાય કે તેમાં ભૂકો નાખવો. એલચી નાખવી ને ઘુંટીને બંધાવા આવે કે પાથરી દેવો.

સીંગ ને ખજુરનો લાડુ

સીંગનો ભૂકો ૦।। શેર અને ખજુર ૧ શેર લેવાં. સીંગ શેકીને ખાંડવી. ખજુરને ધોઈ ઠળીયા કાઢી એને છુંદી નાખવું. નવટાંક તલ, પસાની ખસખસ, ૦। શેર સૂકું કોપરૂં છીની ઘીમાં સાંતળીને નાખવું. તલને પણ

સાંતળવા. ખજુરને ઘીમાં સાંતળવું. લાલ સંતળાય કે સીંગનો ભૂકો નાખવો ને હલાવવું. તલ કોપરૂં ખસખસને ૦। શેર ખાંડ નાખી એકમેક કરી લાડુ વાળવા. ખજુરમાંથી પાણીનો ભાગ બળી જવા દેવો. લાડુ ન કરવો હોય તો સીંગને ખજુર છૂટાં રાખી કોપરૂં, તલ, ખસખસ નાખવાં. એમાં પણ આખું ખજુર સાંતળી તેમાં સીંગનો ભૂકો નાખવો.

બટાકાનો લાડુ

બટાકાની સેવ પાડી લીલી ઘીમાં તળી ભૂકો કરી ઝીણી ખાંડ એલચી વગેરે નાખી લાડુ વાળવા. ચાસણીનો કરવો હોય તો ચાસણી કરી તેમાં નાખી લાડુ વાળવા. આ પ્રમાણે સુરણનો પણ થાય.

બટાકાની જલેબી

ખૂબ બાફેલા બટાકા વાટી તેનો છુંદો કરી સેવના સંચામાં મૂકી ગોળ ચકરડાં પાડી ઘીમાં તળી ચાસણીમાં નાખવાં. ચાસણીમાં ગુલાબજળ ને કેસર નાખવું. છુટી જાય તો સીંગોડાનો કે મોરીયાનો સહેજ લોટ ભેળવવો.

શીંગોડાની જલેબી

શીંગોડાનો લોટ રાતના આથવો. અંદર સહેજ દહીં પૈસાભાર નાખવું. ચીકણાં અળુખડાં આવે છે તે બાફી છુંદી તેનો છુંદો અંદર નાખવો ને બીજે દીવસે જલેબી પાડવી. લોટ બહુ નરમ ન કરી નાખવો. બાકામાંથી નીકળે એવો લોટ રાખવો. આજ પ્રમાણે મોરીયાના લોટની થાય.

બટાકાની વેડમી

બટાકાને બાફી છુંદી શેરે શેર ખાંડ નાખવી ને તોલો એલચી નાખી ખદખદાવવી. ખાંડ બંધાઈને લુવા વળે કે શીંગોડાના લોટની રોટલી વણાય તેવી ખીચી કરવી. પછી મસળી તેમાંથી લુવા લઈ રોટલી શીંગોડાનો કોરો લોટ લઇ વણી બટાકાનું પુરણ ભરી વેડમી વણવી. ને વેડમી માફક કરવી. એમને એમ લુવા શીંગોડાના લોટમાં વણાય. આજ પ્રમાણે કોપરાની ઘારી થાય. શીંગોડાના લોટની અથવા બટાકાને બાફી છુંદી તેની એક કકડા ઉપર પૂરી કરવી ને કોપરાનું ખમણ આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે કરી પુરીમાં ભરી ઘારી માફક કરવી.

ફરાળમાં ખાવાનો દુધપાક

સુરણને છીની સાંતળી બફાય કે દુધમાં નાખવું. પછી છીલ ઉપર તરે કે ખાંડ નાખવી. ખાંડનું પાણી બળી જાય કે ઉતારી એલચી વગેરે જે નાખવું હોય તે નંખાય. ખાંડ શેરે નવટાંક નાખવી. ખારેકનો દુધપાક કરવો હોય તો દુધ ઉકાળી ખારેક ખાંડી અંદર નાખવી. એકમેક થાય કે શેરે અધોળ ખાંડ નાખવી, કારણ કે ખારેકમાં ગળપણ છે. મોરીયાનો દુધપાક ચોખાના દુધપાક માફક કરવો. દરેક દુધપાકમાં બદામ ચારોળી એલચી નાખવાં.

શીંગોડાંનું ગળવાણું

શીંગોડાંનો લોટ ઘીમાં સાંતળી લાલ થાય કે દુધ રેડવું. શેર દુધ હોય તો એક ચમચો લોટ ને ૦॥ ચમચો ઘી લેવાં.

દુધીનો દુધપાક

દુધી છોલી છીની ઉપર છીની ઘીમાં સાંતળી બફાઈ જાય કે શેર દુધ હોય તેા પાશેર છીલ નાખવેા ને ખાંડ અધેાળ નાખવી. એલચી વગેરે નાખવું.

શીંગોડાના લેાટના પુડા

દરેક લેાટના પુડા કરીયે છીયે તેજ પ્રમાણે શીંગોડાના લેાટના પુડા કરવા. તેજ પ્રમાણે મેારીયાના લેાટના પણ થાય.

મેારીયાના લેાટનાં અનારસાં

મેારીયાને સારેા ધેાઈ ત્રણ દીવસ પલાળી દળાવી ચેાખાના લેાટ માફક આ લેાટનાં પણ કરવાં.

રાજગરાનેા કંસાર

રાજગરાને ચેાખ્ખેા કરી ઝીણા કપડામાં તેની પેાલી પેાટલી બાંધવી. એક તપેલીમાં આધણ મૂકવું. પાણી ઉકળે કે પેાટલી તેમાં નાખવી. અર્ધો પેાણેા કલાક ઉકળવા દેવેા ને પેાટલી કાઢી તપાસવેા. બફાઈ ગયેા હેાય તેા તેને ઘી મૂકી તજ લવીંગથી વઘારી ઉપર ાા શેર રાજગરેા હેાય તેા નવટાંક ખાંડ પાથરવી. ઉપર બદામ વગેરે મસાલેા નાખવેા. થુલીની માફક ખાવેા હેાય તેા બફાયા પછી ઉપ-રથી ઘી ને ઝીણી ખાંડ લઈ ખાવેા.

શીંગોડાના માલપુડા

અર્ધોશેર શીંગોડાના લેાટમાં ૧ મેાટેા ચમચેા રાજ-ગરાનેા લેાટ નાખી શેરે પાશેર ખાંડ નાખવી. અંદર ચપટી મીઠું નાખવું ને લેાટ ખૂબ ફીણવેા. જલેબી જેવેા થાય કે

કડછીમાં લોટ લઇ તાવડીમાં ઘી પુરી પહેલું ઘી ખૂબ ગરમ થવા દેવું પછી તાપ ધીમો પાડી નીચે હાથે ધાર પાડી માલપુડા તળવા.

રાજગરાનો લાડુ

રાજગરાનો ૦॥ શેર લોટ હોય તો ૧ ચમચો ઘીનું મોણુ નાખી જેવી રીતે ઘઉંનાં મૂઠીયાં કરી તળી લાડુ કરીએ છીએ તે પ્રમાણે કરવો. શીંગોડાં ને રાજગરાના લોટનો એકઠો પણ એમજ થાય.

શીંગોડાની ગોળ પાપડી

શીંગોડાના લોટને ઘીમાં શેકી તેમાં ઝીણી દળેલી ખાંડ અચ્છેર ભેળવી થાપી દેવી.

શીંગોડાનો શીરો

શીંગોડાના લોટને શેકી રવાના શીરા માફક કરવો. આજ પ્રમાણે સીંગનો શીરો પણ થાય. સીંગનો ઝીણો ભૂકો કરી ઘીમાં તળી શેર ભૂકો હોય તો ૦। શેર પાણી કે દુધ નાખવું. દાણો ફુલે ને પાણી બળી જાય કે ખાંડ ૦॥ શેર ને મસાલો વગેરે નાખવું.

કાચાં કેળાંનો લાડુ કોળાપાક પ્રમાણે કરવો.

બટાકાનો લાડુ

કાચા બટાકા ખૂબ ઝીણા છીનવા ને વાટી નાખવા. પછી ઘીમાં તળવા. લાલ થાય કે કાઢી શેર ભૂકો હોય તો ૦॥ શેર ખાંડની ચાસણી કરી ગોળી વળતી ચાસણી થાય કે તેમાં નાખી બદામ કેસર એલચી વગેરે જે નાખવું હોય તે નાખી ગોળ લાડુ વાળવા.

પ્રકરણ ૬૩ મું

બધી જાતની સુકવણી

મેથીની ભાજી

મેથીની ભાજીને ધોઈ કોરી કરી મીઠું મરચાંની ભૂકી નાખી એકમેક કરી તડકે સૂકવવી. પછી તેલમાં તળવી. શાકમાં નાખવી હોય તો મીઠા મરચા વગર સુકવવી. તેને બાફીને લીલા શાકમાં ભેળો થાય ને ભજીયાં પણ થાય.

ભીંડા

ભીંડાના એક ઈંચ જેવડા કકડા કરી મીઠું મરચાંની ભૂકી લગાડી સુકવવા. એમને એમ સુકવવા હોય તો તે પાછા ઉના પાણીમાં નાખી ભીંડાના શાકની માફક થાય. મીઠા મરચાંવાળા સુકવ્યા હોય તો એકલા તેલમાં કાચલી માફક ખાવા.

વેંગણ

વેંગણને ભીંડાની માફક બન્ને રીતે સુકવાય ને વાપરવામાં લેવાને બાફવાં. દુધીની સુકવણી પણ એમ થાય. તેના ગોળ કકડા કાપવા.

મરચાં

લીલાં મરચાંને મીઠું ભરી લીંબુમાં આથવાં. ત્રીજે દીવસે કાઢી જીરું ધાણાંનો ભૂકો ભરી સુકવવાં ને તળીને ખાવાં તો સારાં લાગે.

ગુવારસીંગ

ગુવારસીંગને એમ ને એમ સુકવી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે બાફીને શાક પણ થાય ને તળીને ખાવી હોય તો લીંબુના

પાણીમાં ત્રણ દહાડા આથી મરચાં દઇ સુકવવી ને પછી તળવી. લીંબુમાં આથેલાં ગુંદાં પણ સુકવી તળી ખાવાં. પાકાં ગુંદાંને ઠળીયા કાઢી સુકવવાં ને પછી તળીને ખાવાં.

નીકાની કાચલી

નીકા ચોમાસામાં થાય છે. તેને મીઠામાં આથવા. ત્રણ દીવસ પછી સુકવવા. સુકવતી વખતે છાશમાં ધોવા. કોથમીર કુદીનો ઝીણું સમારી શીળામાં સુકવવાં ને કાચની બરણીમાં સખત દાટો દઈ ભરવાં તો સુગંધ રહે.

કોઠીમડાની કાચલી

કોઠીમડાંને મીઠામાંને છાશમાં ત્રણ દહાડા આથવાં ને ત્રીજે દીવસે સુકવવાં મીઠાં કોઠીમડાં હોય તો એકલાં મીઠામાં આથી સુકવવાં.

ટીંડોરાંની કાચલી

ટીંડોરાંને પણ કોઠીમડાંની માફક આથી સુકવી ગોળ પલીતા કરવા. શાકને માટે સુકવવાં હોય તો એમને એમ સુકવવાં પછી ઉના પાણીમાં બાફીને તેલમાં તળવાં ને ધાણા જીરૂં શાકની માફક નાખી ખાવાં.

પાપડીની કાચલી

કુમળી પાપડીનાં છોડાં ને મરચું મીઠું લગાડી સુકવો તળીને ખાવાં.

કારેલાની કાચલી

કારેલાંની ગોળ અથવા લાંબી ચીરી કરી મીઠામાં ચોળીને મરચું દઈ તડકે સુકવવી ને તળી ખાવામાં લેવી.

બટાકા શક્કરીયાં રતાળુની સુકવણી

એક તપેલીમાં પાણી ભરી મીઠું નાખી બટાકાની પરતી પાડવી. પછી ધોઈ તડકે સુકવવા. રતાળુને પણ એમજ કરવું. રતાળુની કાચલીને કાપ્યા પછી ધોવી નહિ. આખું જ ધોવું. શક્કરીયાંની કાચલી બટાકા માફક કરવી.

કાચાં કેળાંની કાચલી

કાચાં કેળાંના ગોળ પલીતા પાડી મરચું મીઠું દઈ સુકવવા. પછી તળી ખાવામાં લેવાં.

ભુરા કોળાનાં છોડાંની કાચલી

ભુરા કોળાને છીની છોડાં રહે તેને મરચું મીઠું દઈ તડકે સુકવવાં. આજ પ્રમાણે તરબુચનાં છોડાં ને સક્કર ટેટીનાં છોડાં પણ સુકવાય.

પ્રકરણ ૬૪ મું

રસોઈ કરતી વખતે શી શી વસ્તુ જોઇએ તેની સુચના

રસોઇ કરવા બેસતાં પહેલાં હંમેશ દાળભાત રોટલી ને શાક સાધારણ માણસને ત્યાં થાય છે તેમાં જે જે વસ્તુ જોઈએ તે પહેલેથી તૈયાર કરી રસોઈ કરવા બેસીએ તો દાઝવાનો સંભવ ઓછો રહે ને ઘડી ઘડી ઉઠવું પણ ન પડે. ઘણી વખત સાંભળવામાં આવ્યું છે કે અમુક ચીજ લેતાં લુગડું સળગ્યું તો પહેલેથી તૈયાર કરી બેસવાથી જોખમ ઓછું રહે. નોકર હોય તો તે આપે પણ ધણીધણીયાણી બે હોય તો તેને પહેલ વહેલું અઘરૂં ન પાડે માટે લખ્યું છે.

રસોઇ માટે જોઈતી વસ્તુઓ

તપેલી ૩, કઢી કરવી હોય તો ૪ તપેલાં, ૪ ઢાંકણાં, તળેલું શાક કરવું હોય તો ૧ કડાઈ, ૧ વઘાર માટે લોઢાની કડછી, પીત્તળની કડછી દાળ કે કઢી હલાવવા ૧, રોટલી તળવા લોઢાનો તવેથો ૧, પીત્તળનો ૧ શાક હલાવવા, ઘાડી દાળ હલાવવા નાનો કડછી ઘાટનો ચમચો ૧, ભાતને માટે પીત્તળનો ઝારો ૧, ઘી લેવા વાડકી ૧, ચમચી ૧, પાણી ભરેલી તાંબડી ૧, પાણી લેવા વાડકી ૧, લોટ બાંધવા થાળી ૧, આખળીઓ ૧, વેલણ ૧, તાવી ૧, રોટલી કાઢવાનો સોચો ૧, સાણુસી ૧, સાણુસો ૧, ભુંગળી ૧, કોલસા લેવાને મોટો ઝારો ૧, ચોખ્ખું ભાતમાં લેવાનું ઘી રાખેલી બોઘરણી પળી સાથે ૧ આ બધું પહેલેથી તૈયાર કરી સગડી કે ચુલો સળગાવવાં. દાળ ભાતનું આધણ મૂકી દાળ ધોઈ ઓરી દેવી ને ચોખા ધોઈ તૈયાર કરી

રાખવા. કઢી કરવી હોય તો તપેલીમાં છાશ લઈ બેસવું. છાશમાં નાખવા ચણાનો લોટ એક વાડકી કે ડબ્બો હોય તો તે જેવી સવડ, નીકર એક થાળીમાં એક કોરે ચણાનો લોટ ઘઉંનો લોટ ને ચોખાનો લોટ લઇ બેસવું.

દાળ ઓરી લોટ બાંધી મૂકવો. દાળ કરવી હોય તો ૧ વાડકામાં આમલી પલાળવી. કોકમ નાખવાં હોય તો તે લઇને બેસવું. આદુ મરચાં વાટી એક વાડકી કે કાચની પવાલીમાં લેઇને બેસવું. તેલની બોઘરણી પણ લઈને બેસવું. દાળ માટે કોથમીર કે કંઇ મેળવણી હોય તો પાસે રાખવી.

મસાલામાં આટલી વસ્તુ જોઇએ: હળદર, મીઠું, રાઈ, મેથી, વઘારનાં આખાં મરચાં, મરચાંનો ભુકો, હીંગ, ધાણા-જીરૂં, ગરમ મસાલો, અજમો, આખું જીરૂં, ધાણાના તાંદલા તેની શીશી કે કઠોડું રાખવું.

આખું જીરૂં ધાણા ને અજમાનો ખપ કોઇ દીવસ પડે માટે રોજ એ વસ્તુ ન હોય તો ચાલે. મસાલા માટે એક ચમચી રાખવી. ગોળ ખાંડ લેવાને પણ ચમચી રાખવી.

દાળમાં નાખવા એક દાબડામાં ગોળ કાઢી રાખવો. કઢીમાં નાખવા ખાંડ જુદી કાઢી રાખવી. ૧ કકડો હાથ લૂછવા ને ૧ કકડો થાળી વાડકા લૂછવાને રાખવો. માણસ હોય તો તે થાળી વાડકા પાટલા માંડે પણ એકલાં હોઈએ તો કોણ માંડે? માટે બધી રસોઇ થઈ જાય પછી રોટલી વણતી વખતે થાળી બે વાડકા લોટો પવાલું (લોટો પાણી ભરીને ઉપર પવાલું ઢાંકવું) પાટલો મૂકી જે અથાણું હોય તેનું વાસણ તેમાં ચમચી સાથે અને ખાવાનું મીઠું ચલાણામાં મૂકવું.

કોલસાની ટોપલી કે ડોલ અથવા લાકડાં હોય તો લાકડાં બધું મૂકવું.

આ બધું તૈયાર કરી રસોઇ કરવા બેસવાથી બીજા માણસની જરૂર ન પડે. બળતણમાં કોલસાને બદલે લાકડાં હોય તો બે લાકડાંના છેડા ખૂણો પડતા અડકાડી વચ્ચે કાકડી મૂકવી અને ઉપર ત્રીજું લાકડું પોલું મૂકવું. લાકડાનાં છોડાં અને સાંઠીકડાં પણ વચ્ચે પોલાણ રહે તેમ મૂકાય.

સગડી સળગાવી તળે થોડા કોલસા નાખવા. ઉપર છાણું હોય તો તે નીકર કકડાની દીવેટ જેવી એક આંગળ જાડી વાટ વણી ગ્યાસતેલમાં બોળી સગડીમાં મૂકી ઉપર પોલા કોલસા ગોઠવવા ને દીવાસળીથી સળગાવવી એટલે સળગી જશે. ઘણી છોકરીઓ પરણીને સાસરે જાય કે તરત માથે ઘર પડે છે. બાપને ઘેર હોય ત્યારે તો ભણતી હોય એટલે બધાંમાં ધ્યાન ન રહે માટે આ લખ્યું છે જેથી અઘરૂં ન પડે. બનતા લગી દરેક વસ્તુ એકમાંથી બીજામાં નાખવી નહિ. નહિ તો સેળભેળ થાય.

દરેકને ત્યાં કદી વાસણની કે કડછી તપેલાની પૂરતી સગવડ ના હોય તો એક વસ્તુ લીધા પછી તે તવેથો કડછી સાફ કરી ધોઇ બીજામાં નાખવો કે રસોઇ ચોખ્ખી રહે. દરેક ઉપર ઢાંકણાં રાખવાં. ઉની કઢી હોય તો ઢાંકણું અધખોલું રાખવું, નીકર પીત્તળની ચારણી ઢાંકવી. ચાહના દુધ ઉપર પણ એવીજ રીતે ઢાંકવું. કોઈ વસ્તુ ઉઘાડી મૂકવી નહિ. હાથ લૂછવાને જૂનાં લુગડાંમાંથી કકડા કાઢી સાફ ધોઇ વાપરવા. બધાની સવડ હોતી નથી કે નવા વાપરે.

પ્રકરણ ૬૫ મું

મસાલાવાળા ધાણા વરીયાળી અજમો વગેરે

ધાણાને લીંબુ, મીઠું, હળદર દઇ રાત્રે પલાળી બીજે દીવસે તડકો ખવાડી ભરડી નાખવા. પછી છોડાં નીકળે એટલે ધીમે તાપે શેકવા એટલે સારા થશે. છોડાં રહે તો છડી નાખવા. આજ પ્રમાણે વરીયાળી અજમો પણ થાય.

ભુંજેલી બદામ

બદામ, સીંગ પીસ્તાં ચારોળી દરેક વસ્તુને પાણી ને મીઠું દઇ રાત રહેવા દઇ સુકાવા દેવાં પછી શેકવાં તો સારાં થાય. એ બધી વસ્તુ રેતીમાં શેકવી.

મસાલાની સોપારી

સોપારી ૦॥ શેર, તજ નવટાંક, એલચી ૧॥ તોલો, લવીંગ પાઇભાર, જાયફળ પાઇભાર, જાવંત્રી બે ત્રણ પાંદડી, કેસર પાઈ જેટલું, જેઠીમધનાં છોડાં તોલો ૧ આ બધું ખાંડીને ખાવામાં લેવું.

ચણાની દાળનું ખમીર

ચણાની દાળ પાશેર હોય તો બશેર દુધ ઉકાળી તેમાં ચણાની દાળ નાખવી. ઉપર ફીણ આવે તે કાઢી લોટમાં નાખવું. ને ખમીર ચડાવવું હોય તો થોડાક લોટમાં આ ફીણ નાખી રાત રહેવા દેવું ને બીજે દીવસે જલેબી વગેરે જે વસ્તુનું ખમીર ચડાવવું હોય તેમાં નાખવું.

બટેટાને ખૂબ પાણીમાં બાફી છુંદી તેનું પાણી ગાળી ખમીરમાં લેવું. ઢોકળાંમાં, વડાંમાં દરેકમાં નાખ્યું હોય તો સારાં ફુલે.

સાદાં બીસ્કીટ

મેંદાનો લોટ ૨॥ શેર, ઘી નવટાંક, સવા રૂપિયા ભાર ખમીર નાખી સવારમાં લોટ બાંધવો. તેને ૪ કલાક રહેવા દઇ લોટ ચડે એટલે ગોળ બીસ્કીટ કરી એક પતરાની થાળીમાં મૂકી ઉપર તાપ કરવો. થોડીવારે ફેરવી નાખવાં ને કાઢવાં.

મુંબઈનો સુર્ય છાપ મેદો ફરમાસુ લોટ ૨॥ શેર, ઘી ૧॥। રૂપીયાભાર, ૧। રૂપિયાભાર મીઠું તેને ઉપર પ્રમાણે ખમીર નાખી એકઠાં કરી એક થાળીમાં છૂટાં છૂટાં બીસ્કીટ મૂકી ઉપર તાપ કરવો. થોડીવારે ઉથલાવી નાખવાં. પહેલા નંબરનો મેંદો લઇ તેમાં ૨॥ શેરે પાશેર ઘી નાખી તેમાં ખમીર બેકીંગ પાઉડર બે વાલ જેટલો નાખી લોટ બાંધી કલાક રહેવા દઇ ખૂબ ગુંદી તેના વાસણમાં કે પતરા ઉપર લુવો મૂકવો. ગોળા વાળીને રહેવા દેવા. ખમીર ચડીને ફુલે કે તેને શેકવા. વેપારી ભઠ્ઠી કરે છે. ઘરગતુ કરનાર ઉપર અંગારા મૂકી શેકે છે. અંગારા એક દમ વધારે ન મૂકવા. થોડીવારે જોવું. પોચા લાગે તો અંગારા રહેવા દેવા. પછી તેને ઉથલાવી નાખી શેકવા ને થાય કે કાઢી લઈ ઠંડા પડવા દેવા.

ખારી બીસ્કીટ

મુંબઈનો પહેલા નંબરનો લોટ શેર ૧ લેવો તેમાં

શેરે અધોળ મોણ નાખી ખૂબ લોટ મસળી તેનો મોટો રોટલો પાતળો વણવો ને ઉપર ઘી ચોપડવું ને મીઠું ભભરાવી તેની ગડી વાળીને વણવો ને ઉપર પ્રમાણે મીઠું ચોપડવું. એવી રીતે ચાર પાંચ વખત કરી તેના કકડા કરી બીસ્કીટ શેકવાના પતરામાં ગોઠવી ધીમે તાપે શેકવાં. ગળ્યાં કરવાં હોય તો લોટમાં મીઠાને બદલે ખાંડ નાખવી. મોળાં કરવા હોય તો મોળાં રહેવા દેવાં.

કયા જમણ જોડે શું જોઇએ તેની નાગરી પદ્ધતિ

કંસાર ગોળનો કર્યો હોય તો નરમ દાળ, વેંગણ, બટાકાનું શાક ને કારેલાનું શાક.

કંસાર ખાંડનો કર્યો હોય તો નરમ મગ, વેંગણ બટાકાનું અને કારેલાંનું શાક. રતાળુનાં ભજીયાં, બટાકાનું રાઈતું.

શ્રીખંડ કર્યો હોય તો ઢોકળાં, સણુંગ દાળ અથવા વાલની દાળ, દુધી ચણાની દાળનું ને કારેલાંનું શાક.

બાસુદી પુરી હોય તો પાત્રાં અથવા મેથીની ભાજીનાં ભજીયાં, તુરીયાં કાકડી, કે તુરીયાં–કોળાનું શાક કરવું. ગમે તેનું રાઈતું થાય.

બાસુદી શ્રીખંડ જોડે કઢી કરવી. કંસારના જમણ સિવાય કઢી જ કરવી.

ચણાના મગજ જોડે દુધપાકને ભજીયાં. દુધપાક ને માવાની ઘારી જોડે રતાળુનાં ભજીયાં.

વેડમી જોડે પાત્રાં ને રગડ, દુધી, બટાકા, કારેલાં, કે ગુવારસીંગનું શાક પણ થાય.

બરફી જોડે બીરંજ દુધ પુરી ને દહીંનો મઠો, પાત્રાં, કારેલાંનું શાક કે ગમે તે શાક.

લાડુ ખાંડના હોય તો મગ નરમ ને ગોળના હોય તો દાળ ને કંસાર માફક શાક.

બીરંજ પુરી એકલાં કરવાં હોય તો પણ મઠો, પાત્રાં ને રતાળુનાં ભજીયાં જોઈએ.

પકવાન કરવાં હોય તો પણ બીરંજપુરીને દુધ તો ખરાં જ. જોડે રતાળુનાં ભજીઆં.

શીરો પુરી ને રતાળુ કે મેથીનાં ભજીઆં ને કારેલાંનાં ખલવાં.

છુટું ચૂરમું ને દુધ જોડે મેથીનાં ભજીયાં ને નરમદાળ.

દુધપાક પુરી જોડે પાત્રાં વાલની દાળ, કારેલાં, શાક જે હોય તે.

દુધપાક ને ઘારી જોડે ખમણ ઢોકળાં, કારેલાં વેગણ ને મેથીની ભાજીનું શાક.

મોળી ખીર ને લેંચીનું જમણ થાય. આની જોડે ગમે તે ભજીયાં થાય.

રસપુરી પાટોડી ને અમૃતો.

ઘઉંની સેવનો દુધપાક પુરી ને રતાળુનાં ભજીયાં.

દીવાળીના તહેવારોની રસોઈ

બારશને દીવસે દીવાળીનું ખાવાનું કર્યું હોય તે.

તેરશને દીવસે ખાંડનો કંસાર.

ચૌદશને દીવસે વડાં પુરીને સેવનો દુધપાક.

દીવાળીને દીવસે બાસુદીપુરી રતાળુનાં ભજીયાં.

બેસતે વર્ષે શ્રીખંડપુરી ઢોકળાં ને ચોળીનું શાક.

ભાઇબીજ ઉપર વેડમી પાત્રાં ને રગડ.

હોળીને દીવસે ઓસાવેલી સેવ.

ધૂળેટીને દહાડે શ્રીખંડપુરી.

સંક્રાન્તને દીવસે પાપડી લેંચી અથવા રોટલી ને કેળાં. ચરોતરમાં તલકોપરૂ નાખેલા લાડુ ને વડું શાક કરે છે.

દીવાસાને દહાડે ગળી રોટલી (વેઢમી)

બળેવે બરફીપુરી ને પાત્રાંનું જમણ.

નોળીનોમને દીવસે વેડમી પાત્રાં ને રગડ.

ટાઢી શીળીને દીવસે રસોઇ

લાડુ	શાક	પાત્રાં	કઠોળ
પુરી	કારેલાં	વડાં	મગચણા
શ્રીખંડ	ભીંડા	દહીવડાં	સણગેલાં
બાસુદી	કંટોલાં		

આટલું આગલે દીવસે કરે ને ઢાંકી મૂકી બીજે દીવસે ખાવામાં લે.

અસલ શ્રાદ્ધમાં કરવાનું જમણ

ખીર રોટલી, દુધપાક પુરી, બાસુદી પુરી, ખાંડ ગોળના લાડુ, મગજ દુધપાક, દુધપાક ને ઘારી, રોટલી ને કેળાં, કેળાં લેચી.

પ્રકરણ ૬૬ મું

પરચુરણ વાનીઓ

કોળા પાક

દશશેર ભુરૂં કોળું લાવી છીની પાણીમાં બાફવું બધું પાણી બળી જાય એટલે શેરે પાશેર ઘીમાં છીલ તળવો પછી સાકરની ચાસણી કરી તેમાં નાખવી. તેમાં શેર બદામ અને શેર બધી જાતના મગજનો ભૂકો નાખી વાસણ બંધ કરી ધીમે તાપે મૂકવું. ચાસણીનું તમામ પાણી બળી જાય એટલે ઠારીને સક્કરપારા જેવા કકડા કરવા ને શિયાળામાં સવારે પાંચ તોલા સુધી ખાવો. આ પાક ઝાઝો વખત રહેતો નથી માટે દર વખતે જરૂર પુરતો બનાવી તાજો ખાવો.

આ પાક ગર્ભાશય શુદ્ધ કરે છે, પીડિતાર્તવ, નષ્ટાર્તવ અત્યાર્તવ વગેરે દોષો દૂર કરે છે, માસિક માંદગી સંબંધી તમામ ફરિયાદો મટાડે છે. સ્ત્રીઓ તેમજ પુરુષો બંનેને સરખો ફાયદાકારક છે. લોહી સુધારે છે, ખોટી ગરમી મટાડે છે અને પૌષ્ટિક અને વીર્ય વર્ધક છે. આ પાકમાં કોળાનું પાણી નીચોવી કાઢવાથી સહેલું પડે છે પણ તેથી ખરું સત્વ વેડફાઈ જાય છે.

પંચામૃત પાક

ઊભો ગોખરુ તોલા ૨૫, કૌચનાં બી તોલા ૨૦ અને કાળી મુસળી, ધોળી મુસળી તથા પંજાબી સાલમ દરેક દસ તોલા લેવાં. આ પાંચ ચીજો ખાંડી કપડછાણ કરી

મણ દુધમાં નાખી તેનો બાળીને માવો કાઢવો અને નીચેનાં વસાણાં તૈયાર કરવાં.

તજ	જીરૂં	લવીંગ	ખેરસાર
જેઠીમધ	ભોંયકોળું	તમાલપત્ર	અકલકરો
ધોળાંમરી	કેસર	બીજુઆ	સૂંઠ
પીપરીમૂળ	કાળાંમરી	ચણીકબાબા	જાયફળ
અંદરેાશ	શતાવરી	શુદ્ધહીંગળો	અબરખભસ્મ
કલીનો ભંગ	એલચી	વંશલોચન	બરાસકપુર
જાવંત્રી	લીંડીપીપર	વછનાગ	સમુદ્રશોષનાં બી
વરધારો	ખોરાસાની વજ	એખરો	એખરો
નાગકેસર	કુલીંજન	બલદાણા	

આ બધી ચીજો દરેક ચચ્ચાર તોલા લઈ ખાંડી, કૂટી, કપડછાણ કરી ઉપલા માવા સાથે ભેળવવી. પછી સાકરની ચાસણીમાં બધું નાખી ઠારીને કરવો. સવાર સાંજ બે તોલા ખાઈ ઉપર દુધ પીવું. તેથી બળ અને બુદ્ધિ વધે, ધાતુપુષ્ટિ થાય, વાંઝીયાને વીર્ય આવે, શરીરે તેજી કરે, ૮૪ જાતના વાયુ મટાડે અને સ્થંભન થાય.

સૌભાગ્ય સુંઠ

ગુજરાતી સુંઠ શેર ૦।	ગાયનું ઘી શેર ૦॥	કમળકાકડી તોલા ૨
વંશલોચન તોલો ૧	,, દુધ ,, ૬	શીતલચીની ,, ૧
જાયફળ ,, ૧	ચાંદીનાવરખ નં ૫૦	હરફળ ,, ૧
પીપરીમૂળ ,, ૧	કેસર તોલો ૧	પંજાબીસાલમ,, ૧
જાવંત્રી ,, ૧	બદામ ,, ૪	બધીજાતના મગજ ,, ૨

ત્રીકુટા	તોલા ૩	નેજા	,, ૨	કસ્તુરી .	વાલ ૨
સુંઠ મરી પીપર ભેગાંમળી	,, ૧ાા	વનપ્સા	,, ૧	અંબર	,, ૨
લવીંગ	,, ૧	એલચી	,, ૧	સાકર	શેર ૫
હિરીકંદ	,, ૧	પીસ્તા	,, ૨		

સુંઠ ઝીણી ખાંડી કપડાવતી ચાળી તેને ઘીનો હાથ દેવો. દુધ ઉકાળવું અને જાડું થાય કે તેમાં સૂંઠનો ભૂકો નાખવો. પછી તેનો બહુ કઠણ માવો કરવો અને ખાંડી કપડછાણ કરેલાં વસાણાં તથા પંજાબી સાલમ તેમાં નાખવાં. બદામ તથા બધી જાતના મગજ ઘીમાં સાંતળવા અને કસ્તુરી ઝીણી વાટી ઘીમાં ભેળવી બધું માવામાં નાખવું. પાંચ શેર ખાંડની ગોળી વળતી ચાસણી કરી બધું તેમાં નાખવું. અંદર કેસર ઘુંટીને નાખવું. થોડા વરખ પણ અંદર નાખવા અને બીજા બધું થાળીમાં ઠારીને ઉપર ચોંટાડવા. રોજ એક તોલા જેટલી ખાવી.

સાલમ પાક

પંજાબી સાલમ	શેર ૦ાા	ચાંદીના વરખ	નં. ૨૦	અંબરવાલ	૧
ધોળી મુસળી	તોલા ૨	લવીંગ	તોલો ૧	સુંઠ	તોલો ૧
કાળી મુસળી	,, ૨	તજ	,, ૧	પીપરીમૂળ	,, ૧
જાયફળ	,, ૧	તમાલપત્ર	,, ૧	નીલેફરા	,, ૧
જાવંત્રી	,, ૧	કાળાં મરી	,, ૧	સાકર	શેર ૬
વંશલોચન	,, ૧	તમાલખાણા	,, ૧	સાકરનો રવો	,, ૦ા
કસ્તુરી	વાલ ૨	કેસર	,, ૧	દુધ	,, ૭

આ બધી ચીજો ઝીણી ખાંડવી. તે પૈકી સાલમ ધોળી મુસળી અને કાળી મુસળી જુદાં ખાંડી ૪ શેર દુધમાં નાખી એકરસ કરી જાડું ઉકાળી તેનો માવો કરવો. બાકીના ૩ શેર દુધનો જુદો માવો કરવો. કેસર; કસ્તુરી અને અંબર જુદાં રાખવાં. બાકીની બધી ચીજો શેર ઘી ગરમ કરી તેમાં એકમેક કરી ઉતારી લેવી. બીજું અચ્છેર ઘી લઈ તેમાં સાલમવાળો માવો લાલ ન થાય તેમ સાંતળી છૂટો પાડવો. પછી ૬ શેર ખાંડની ગોળી વળતી ચાસણી કરી તેમાં ઉતારતી વખતે કેસર ઘુંટીને નાખવું; અને ઉતાર્યા પછી સાકરનો પાશેર રવો નાખવો. પછી સાલમ-વાળો માવો ને ઘીવાળાં વસાણાં વગેરે નાખી હલાવવું. પેલો જુદો માવો પણ સાંતળીને તેમાં નાખવો અને કસ્તુરી તથા અંબર પણ ઘીમાં ઓગાળીને નાખવું. દશ વરખ પણ અંદર નાખવા અને એક સરખું થાપી ઠારી દેવો. બીજે દિવસે ઉપર થોડું ગરમ ઘી રેડી તે ઠરી જાય એટલે ઉપર વરખ ચોંટાડવા ને બે તોલા જેટલા કકડા પાડી ખાવામાં લેવા.

સોનામુખીનો પાક

સોનામુખી	શેર	૦॥	સુંઠ	તોલો	૧
સાકર	,,	૨	મોટી હરડે	,,	૨॥
ગાયનું દુધ	,,	૨	ધોળાંમરી	,,	૧।
			એલચી	,,	૧

મરી અને સુંઠ ખાંડવાં. મોટી હરડેના ઠળીયા કાઢી ઉપરનો ગલ એક ચોકખા ઝીણા કપડામાં બાંધવો અને તે

પોટલી ગાયના શેર દુધમાં ધીમે તાપે બફાવા મૂકવી, જેથી તેનો બધો કસ દુધમાં આવશે. પછી સોનામુખીમાંથી ડાખળીઓ અને કાળા ડાઘવાળાં પાંદડાં કાઢી નાખી તેને ગાયના શેર દુધમાં ઉકાળવી. સોનામુખીથી દુધ ફાટી જશે. પછી બધું દુધ સોનામુખી પી જાય એટલે પેલું હરડે ઉકાળેલું દુધ તેમાં રેડવું અને તે પણ પી જાય એટલે નીચે ઉતારી સોનામુખી અને હરડે છાંયડે સૂકવવાં. સૂકાય એટલે ઝીણાં ખાંડી સાકરની ગોળી વળતી ચાસણી કરી તેમાં બધો ભૂકો નાખવો અને થોડી એલચી પણ નાખવી. ઠર્યા પછી રોજ રાત્રે સવા તોલા જેટલું ખાવું અને ઉપર અચ્છેર દુધ પીવું તો ઝાડો સાફ આવી તંદુરસ્તી સારી રહેશે.

સુવા પાક

મેથી	શેર ૧	સુકાકોપરાની વાટી	શે. ૦॥	પીપરીમૂળ	તો. ૪
ગોખરૂ	,, ૦॥	ખારેક	,, ૦॥	એલચી	,, ૧
સુંઠ	,, ૦॥	ખસખસ	,, ૦॥	લવીંગનો મોર	,, ૧
સુવા	,, ૧	ગોળ	,, ૬	કાળી દરાખ	,, ૧૨
બાવળનો શુંદર	,, ૧।	ઘી	,, ૨॥	પીપર	,, ૨
બદામ	,, ૧	ઘઉંનું સત્વ (દુધ)	,, ૧॥	અસાળીઓ	,, ૧૨
લાલ દરાખ	,, ૧	ગાયનું દુધ	,, પા॥	એખરો	,, ૧૨

પહેલાં એખરો અને અસાળીઓ દુધમાં પલાળવાં. બીજાં બધાં ખાંડવાં. સુવાને પાણીનો હાથ દઈ, કલાક દાબી રાખી, છડી છોડાં કાઢી નાખવાં. પછી તેને દુધમાં નાખી દુધનો

માવો કરવો. તેમાં એખરો ને અસાળીઓ નાખી ગોળની ચાસણી કરી તેમાં બધું નાખી દેવું પછી તેને થાપીને રોજ દિવસમાં બે વખત પાંચ પાંચ તોલા જેટલું ખાવું. આ પાક ડૉ. જમશેદજીએ બતાવેલો છે.

કસ્તુરીનો પાક

જાયફળ	નંગ ૧૬	તજ	તોલા ૧	અક્કલગરો	તોલા ૧
સોનાના વરખ	,, ૮	લવીંગ	,, ૧	ધોળાં મરી	,, ૧
ચાંદીના વરખ	,, ૧૬	એલચી	,, ૨	કેસર	,, ૧
ચોકખું મધ	શેર ૧	વાંસકપુર	,, ૧	કાચો હીંગળોક	,, ૧
				કસ્તુરી	વાલ ૧

કસ્તુરી સિવાયનાં બધાં વસાણું ઝીણું ખાંડવાં. ખંડાઈ રહે એટલે એક ખલમાં બધો ભૂકો નાખી તેમાં જોઈએ તેટલું મધ રેડતા જઈ ઘુંટ્યાં કરવું. ઘુંટતી વખતે કસ્તુરી અંદર નાખવી અને એક વરખ સોનાનો નાખવો. તે ઘુંટાઈ રહે એટલે બે વરખ ચાંદીના નાખી ઘુંટવું. આમ એક વરખ સોનાનો ઘુંટાય એટલે બીજા બે વરખ ચાંદીના ઘુંટવા. આમ વારાફરતી વરખ ઘુંટવા. છેલ્લા બે ચાંદીના વરખ રહેવા દેવા. ઘુંટાઈને બધું માવા જેવું થાય એટલે કાચની બરણીમાં ભરી ઉપર ચાંદીના વરખ દાબવા.

આ પાક વાયુ જેવું લાગે, ચક્કર આવે, પેટમાં દુઃખે કે. સનેપાત થાય ત્યારે ઉપયોગમાં લેવો. મોટા માણસે વધારેમાં વધારે વાલ જેટલો લેવો. નાનાં છોકરાંને મગની દાળના અર્ધો ભાગ જેટલો આપવો. રોજ ખાવો નહિ;

કારણ કે ઘણો ગરમ છે. સુવાવડીને રોજ ચણાની દાળ જેટલો રાત્રે દુધ સાથે અપાય તો ખાધેલું પચે અને માંદી ન પડે. જેને દુધ ન પચતું હોય તેને અચ્છેર દુધમાં મગની દાળ જેટલો પાક ચોળીને પીવા આપવાથી દુધ પચી જશે. આ પાકનું તેલ પણ બને છે જે વા આવ્યો હોય તો શરીરે ચોળવામાં વપરાય છે. સોપારી જેટલો પાક લઈ પાણીમાં ઘોળી તેમાં શેર તલનું તેલ નાખવું અને કકડાવવું. પાણી બળી જાય કે ઉતારી ગાળી શીશીમાં ભરવું.

અસાળીયાની ગોળ પાપડી

શેર અસાળીઓ લાવી ચોકખો કરી, અધખોખરો કરી ધીમા તાપે શેકવો. તડતડ થાય કે ઉતારવો. ગોળની પાપડી કરવી હોય તો ગોળનો પાયો (ચાસણી) ઘીમાં કરી તેમાં અસાળીઓ નાખી થાળીમાં પાથરવી. ખાંડની કરવી હોય તો અચ્છેર ખાંડની ગોળી વળતી ચાસણી કરી ઘી ૧ ચમચો લેવું; તેમાં અસાળીઓ નાખી થાળીમાં પાથરવી. ઠરે એટલે સક્કરપારા જેવડા કકડા કરી ખાવામાં લેવી. આ પાપડી બહુ ગરમ છે. સુવાવડમાં પેટમાં કંઈ બગાડ રહી ગયો હોય અને દુખતું હોય તો આ પાપડી ખાવાથી બગાડ નીકળી જશે.

અસાળીયાનો પાક

શેર અસાળીઓ સાફ કરી, ખાંડી ઘીમાં સાંતળવો. શેર ઘઉંનો લોટ, પાશેર શીંગોડાનો લોટ, નવટાંક મેથી, પૈસાભાર સુંઠ, પૈસાભાર ખસખસ, કાળાં મરી અર્ધો તોલો, ધોળાંમરી અર્ધો તોલો, ધોળી મુસળી પા તોલો, કાળી મુસળી પા તોલો, પીપળીમૂળ અર્ધો તોલો, એક જાયફળ

અને પૈસાભાર જાવંત્રી લેવાં. ઘઉંના લોટને શેકવો. મેથી શેકીને રવા જેવી દળાવવી. ને ઘીમાં સાંતળવી. અસાળીયાને પણ સાંતળવો. બધાં વસાણાં ઝીણાં ખાંડવાં. સૂકા કોપરાની વાટી છીની ઘીમાં સાંતળવી. બદામ, પીસ્તાં ચારોળી અને બધી જાતનો મગજ પાશેર લેવો. દોઢશેર ચોકખા ઘીમાં બધું સાંતળવું. દોઢ શેર સાકર અને ગોળ નાખવો હોય તો અચ્છેર ગોળ, એ બેની ચાસણી કરી બધું સાંતળેલું તેમાં નાખવું. વસાણાં હેઠળ ઉતાર્યા પછી નાખવાં. બદામ વગેરેનો ભૂકો થોડો ભભરાવવો અને થોડો રહેવા દેવો. થાળીમાં થાપી બીજે દિવસે શેર ઘી આંગળી દાઝતું ગરમ કરી ઉપર રેડવું અને બાકીની બદામ વગેરેની ચીરી ભભરાવવી. આ પાકમાં એલચી પણ નાખવી. સક્કરપારા જેવડા કકડા કરી સુવાવડમાં રોજ ખાવાથી પેટમાંનો બધો મેલ નીકળી જશે અને ફાયદો થશે.

જુદા જુદા પાકના ઉપયોગ

મેથીપાક વાયુની પ્રકૃતિવાળાને ગુણકારી છે.

ગુંદરપાક ખાસ કરીને સ્ત્રીઓને માટે પૌષ્ટિક છે. બાવળનો ગુંદર બીજા ગુંદરથી સારો છે. પુરુષો માટેના વસાણામાં ખેરનો ગુંદર ઘણે ભાગે વપરાય છે. કલેડીનો ગુંદર પાકમાં વપરાતો નથી.

મહુડાનો પાક માથાના રોગ માટે અને ખાસ કરીને આંખને માટે ઘણો સારો છે.

આમળાનો પાક આંખ અને માથાના રોગ માટે સારો છે. આ પાક ઠંડો હોવાથી ઉનાળામાં ખાવો.

ગુલાબના ફુલનો પાક કબજીયાત તથા કઠણ ઝાડો આવતો હોય તેને માટે સારો છે. લોહીના બગાડ ઉપર પણ ગુણકારી છે. આ પાક પણ ઠંડો હોવાથી ઊનાળામાં ખાવો.

લસણનો પાક પિત્તની પ્રકૃતિવાળા માણસે ખાવો નહિ. વાયુની પ્રકૃતિવાળાને ફાયદો કરે છે. ખાસ કરીને સંધીવા, ધનુર્વા, પક્ષઘાત, દમ વગેરેમાં ગુણકારી છે.

ભાંગનો પાક મંદ પાચનશક્તિવાળાને તથા અજીર્ણથી થતા ઝાડાવાળાને માટે સારો છે. શિયાળા તથા ઊનાળા બંનેમાં સારો છે.

પીપરપાક દમવાળાને માટે સારો છે.

જુદાં જુદાં દુધના ગુણદોષ અને ઉપયોગ

ભેંસનું દુધ જાડું અને ખાવામાં ભારે હોય છે. આ દુધ ઘી કાઢવામાં અને માવો, બાસુદી, દુધપાક ને શ્રીખંડ કરવામાં સારૂં છે.

ગાયનું દુધ નિરોગી, બુદ્ધિ વધારનારું અને પચવામાં હલકું અને ગુણકારી હોય છે. નાનાં છોકરાંને પણ પચી જાય. જ્ઞાનતંતુને ફાયદો કરે છે. સ્વચ્છ રૂનાં પોળીયાં આ દુધમાં બોળી આંખે મૂકવાથી ઠંડક વળે. ત્રણ ચાર મહીનાના નાના બાળકની આંખમાં તેની છાલક મારવાથી ગરમી ન થાય. ગાયના દુધનું ઘી પણ ગુણકારી છે; દવામાં વપરાય છે, પીળાશ પડતું હોય છે પણ તે લાંબો વખત થાય તો સારું રહેતું નથી.

બકરીનું દુધ બહુજ ગુણકારી છે કારણ કે બકરી બધી જાતની વનસ્પતિ ખાય છે. મા વિનાના બાળકને ધાવ

કરતાં બકરીનું દુધ વધારે માફક આવે છે. ક્ષયના દર્દીને બકરાના ટોળા વચ્ચે ખાટલો નાખી સુવાડવાથી આરામ થાય છે.

ગધેડીનું દુધ ફક્ત નાનાં છોકરાંને બહુજ ગરમી થઈ હોય કે નઠારી ઉધરસ થઈ હોય ત્યારે સવારમાં એક–બે ચમચી પાવાથી ગુણ કરે છે. પણ એ દુધ ખૂબજ મીઠું હોવાથી દોહીને તરતજ પાવું નહિતર તેમાં જીવ પડે છે.

ઘેટીનું દુધ માથામાં નાખવાથી વાળ વધે છે. તેનું ઘી માખણ જોડે ભેળવી વા ઉપર ચોળવાથી મટે છે.

વાઘણનું દુધ આંખમાં આંજવાથી ફુલું પડયું હોય તો તે કપાય છે.

શ્રીખંડની પાટોડી

શ્રીખંડ માટે જેમ દહીં અધ્રકીએ છીએ તેમ દહીં અધ્રકી એનું તમામ પાણી કાઢી શ્રીખંડ કરવો. શ્રીખંડ પ્રમાણે ખાંડ નાખવી. શેર શ્રીખંડ હોય તો તોલો બદામ, તોલો ચારોળી અને તોલો પીસ્તાંની ઝીણી ચીરી કરી અર્ધી અંદર નાખવી અને અર્ધી ઉપર નાખવા રહેવા દેવી. કેસર એક આનીભાર નાખવું. શ્રીખંડને બાળીને માવો કરવો ને માવો થાય કે બદામ વગેરે અર્ધું રાખ્યું હોય તે ઉપર નાખી દઇ થાળીમાં થાપી કકડા પાડવા.

દુધપાકનો લાડુ

દુધપાક કરી તેને બાળીને કઠણ માવો કરી ઉપર પ્રમાણે કરવો.

માવાનાં ગળ્યાં ઢોકળાં

શેર માવો હોય તો અચ્છેર ચણાનો લોટ લેવો. તેમાં સારું મૂઠી વળતું મોણ દેવું. પછી માવો અને લોટ એકઠાં કરી તેમાં શેર ખાંડ, બે આની ભાર કેસર, બદામ, પીસ્તાં ચારોળી અને લાલ દરાખ મળી અધોળ તથા એક જાયફળનો ભૂકો નાખવાં. એ બધાની ઢોકળાં માફક થાળી ઉતારવી. આજ પ્રમાણે લીલા મસાલાનાં આદુ, મરચાં અને હીંગ નાખીને પણ થાય. તેમાં ઉપર કોથમીર અને કોપરાનું ખમણ નાખવું. ગળ્યાં કરવાં હોય તો ઘીનું મોણ દેવું અને તીખાં કરવાં હોય તો તેલનું મોણ દેવું. મોણ નાખી ખૂબ ફીણવું. અંદર સોડા અને એસીડ શેરે અર્ધી ચમચી અને ચમચી મોળું દહીં નાખવાથી ઢોકળાં સારાં ફૂલશે.

નારંગીની બરફી

દશ નારંગી છોલી તેનો ગર કાઢવો. તેને બે રૂપિયાભાર ઘીમાં સાંતળવો. જાડો થાય કે ઉતારી લેવો. પછી દોઢ શેર ખાંડની ગોળી વળતી ચાસણી કરી તેમાં બે આની ભાર ઘુંટેલું કેસર અને તોલો એલચી નાખી બધું એકમેક કરવું. આ બધું થાળીમાં ઠારીને ઉપર ગુલાબની પાંદડી અને નવટાંક બદામની ચીરી પાથરવી.

લીંબુ અને નારંગીની ટીકડી

ખાંડની ગોળી વળતી ચાસણી કરી ચાસણીના ચોથા ભાગ જેટલો લીંબુનો રસ નાખવો અને જે રંગની કરવી હોય તે રંગ નાખી જરા ઘુંટી ટીકડીઓ બનાવવી. ગોળીઓ કરવી હોય તો ચાસણીનો રવો ન થાય એટલે સહેજ લીંબુ

નીચોવી ગોળીઓ કરવી. આજ પ્રમાણે નારંગીના ગરમાં ચાસણી નાખી જે રંગની અને જે ઘાટની ટીકડી કરવી હોય તેવી કરવી.

વ્હેનાં ગુલાબ જાંબુ

પાંચ શેર દુધ બાળી તેનો માવો કરવો. દુધ ખૂબ ઊકળે કે તેમાં એક લીંબુ નીચોવવું એટલે દુધ ફાટી જશે. તેમાંથી પાણી કાઢી નાખી શેર માવો હોય તો નવટાંક રવો નાખવો અને નાની એક ચમચી સોડા નાખવો. પછી તેમાં લંબગોળ ગોળા વાળી ઘીમાં તળવા પણ લાલ થવા દેવા નહિ. શેર માવામાં શેર ખાંડની ચાસણી કરી તેમાં ગુલાબજાંબુ નાખવાં. ચાસણી ગુલાબજળમાં કરવી. શેર ખાંડમાં પાશેર ગુલાબજળ જોઈએ. ચાસણી પી રહે એટલે સાદી ચાહમાં વાપરીએ છીએ તેવી ખાંડ એક થાળીમાં પાથરી તેમાં રગદોળવાં.

બદામના દરબારી માલપુડા

બશેર પાણી ઊકાળી નીચે ઉતારવું. તેમાં શેર બદામ નાખી ચાર કલાક રહેવા દઈ છોડાં કાઢી નાખવાં. પછી જરા પણ કણી ન રહે તેમ પાણી નાખીને નીસા ઉપર બદામ ઝીણી વાટવી. વાટીને તેમાં અચ્છેર મેંદાનો લોટ, મોટી ચમચી ઘીનું મોણ, દોઢ શેર સાકરનો ઝીણો ભૂકો અને એક તોલો એલચી ઝીણી વાટીને નાખવી. વળી બે આની ભાર કેસર પાણીમાં ઘુંટી નાખવું. પછી જેમ માલપુડા પાડીએ છીએ તેમ પાડવા. આજ પ્રમાણે પીસ્તાં, ચારોળી અને મગફળીના માલપુડા થાય. ફરાળમાં ખાવા કરવા હોય

તો મોરીયાનો, કુટીનો, શીંગોડાંનો કે સાબુચોખાનો લોટ નાખવો. દરેક ચીજ ખૂબ ઝીણવી. શેરે પા ચમચી સોડા અને અર્ધી ચમચી મીઠું નાખવું.

બદામની જલેબી

શેર બદામ વાટી પાણી નાખી તેનું દુધ કાઢવું. કુચા રહે તેનો બીજો ઉપયોગ કરવો. શેર દુધ હોય તો અચ્છેર એાસ્કીનો મેંદો ને ખમીર નાખી આથો કરવો. કેસર ખીરામાં નાખવું ને જલેબી પાડવી. ગુલાબજળમાં ખાંડની ચાસણી કરી જલેબીનાં ગુચળા તેમાં નાખવાં અને ચાસણી પી રહે એટલે બહાર કાઢવાં. આ જલેબી સવારમાં ઊની ઊની ખાય તો મગજને ફાયદો થાય, યાદદાસ્ત વધે અને આંખને પણ ફાયદો થાય. સારી જલેબી ન ઉતરે તો ચણાનો લોટ ભેળવવો. નાની એક ચમચી સોડા પણ નાખવો.

બદામનો માવો

બશેર બદામ લાવી, પલાળી, છોડાં કાઢી, રવા પડતી વાટવી. પાંચ શેર ચોકખું દુધ લઈ ખૂબ ઊકાળવું અને જાડું થવા આવે કે તેમાં બે આનીભાર કેસર, તોલો એલચી અને બદામનો ભૂકો નાખી હલાવવો. લોચા પડતો માવો થાય કે ઉતારી ઠંડો પાડી તેમાં બુરૂ ખાંડ શેરે પાશેર ભેળવવી કે પાણી ન છૂટે.

બદામનો શીરો

ઉપર મુજબ બદામ વાટી જેટલી બદામ હોય તેટલું ઘી લઈ તેમાં સાંતળવી. બદામી રંગની થાય કે તેમાં શેરે દોઢ શેર દુધ અથવા પાણી નાખવું. દુધ અથવા પાણી

બળી જાય કે શેરે શેર સાકરનો ભૂકો, અને દોઢ તોલો એલચી નાંખવાં. નવટાંક લાલ દરાખ ઘીમાં સાંતળીને તેમાં નાખવી. શીરા જેવો થાય કે ઉતારી લેવો. મગજ ખાલી પડી ગયું હોય કે આધાશીશી દુખતી હોય ત્યારે આ શીરો ખાવાથી ફાયદો થાય છે. મોટા માણસે સોપારી જેટલો મળસ્કે ચાર વાગે ખાઈ ઉપર પાશેર દૂધ પી સૂઈ જવું અને એક ઊંઘ લઈ ઊઠવું તો મગજની તરાવટ આવશે. નાનાં છોકરાંને મોટાથી અર્ધો આપવો. પચે તો વધારે ખાવો. આ શીરામાં કપાસીઆ પલાળી બે પાણીથી ચોળીને ધોઈ વાટી તેનું પાણી નાખવાથી મગજને વધુ ફાયદો થાય છે.

બદામના રાજેશ્વરી ઘુઘરા

બદામ બાફી છોડાં કાઢી રવા પડતી વાટવી અને ઘીમાં જરાક સાંતળવી. શેરે નવટાંક દુધ છાંટવું. દાણો બફાઈ કોરો પડે એટલે શેરે પોણો શેર બુરૂં ખાંડ, તોલો એલચી અને આનીભાર કેસર નાખી ઘુઘરા કરવા. શેરે અચ્છેર રવો ને પાશેર મેંદો લઈ મૂઠી વળતું મોણ દેવું ને લોટ ખૂબ ખાંડીને બાંધવો. સહેજ અર્ધી ચમચી મીઠું નાખી સાટો દઈ ઘુઘરા ભરવા ને પૂરી વણવી. આજ પ્રમાણે પીસ્તાં, ચારોળી, અખરોટ, મગફળી અને કાજુના ઘુઘરા થાય.

કોપરાના ઘુઘરા

કોપરું ખમણી શેર ખમણ હોય તો અચ્છેર ખાંડ નાખી એકમેક કરી ચૂલે મુકવું. ખાંડ ગળી જાય ને ચાસણી હાથે લાગે એટલે તોલો એલચી નાખી ઉતારી બીજા ઘુઘરા માફક કરવા.

માવાના ઘુઘરા

શેર માવામાં અચ્છેર બુરૂ ખાંડ ભેળવવી. બદામ, ચારોળી અને કીસમીસ મળી નવટાંક અને દોઢ તોલો એલચી નાખવી. બદામની કકડી કરવી, એલચી અધખોખરી ખાંડવી અને ચારોળી, કીસમીસ આખાં નાખવાં. આ ઘુઘરા માવાની પુરીમાં અથવા લોટની પુરીમાં પણ ભરાય. માવાની પુરી કરવી હોય તો મોળો માવો લઈ તેને શેકવો; કારણ કે આ ઘુઘરા તળાય નહિ. પછી તેમાં પાશેર મેંદો શેકીને ભેળવવો અને વાલની દાળની ફાડ જેટલું બરાસ તથા એક જાયફળ નાખવું. દરેક ઘુઘરામાં બરાસ અને જાયફળ નંખાય. આ આ પુરી કાગળ ઉપર ઘી ચોપડી થાપીને કરવી અને તેમાં પુરણ ભરી કાગળ અર્ધો વાળી ચકરડી વતી કાપવી એટલે ઘુઘરા તૈયાર થશે.

માવાનો હલવો

શેર મોળો માવો બજારમાંથી લાવવો અથવા ઘેર બનાવવો. તેને રૂપીયાભાર ઘીમાં સાંતળવો. બદામી રંગનો થાય કે તેમાં અચ્છેર ખાંડ પાથરી ઉપર અધોળ ચોકખું ગુલાબજળ રેડવું. બદામ, પીસ્તા અને ચારોળી નવટાંક લઈ તેની ચીરી કરવી. નવટાંક કીસમીસ ઘીમાં સાંતળવી. દોઢ તોલો એલચી અધકચરી ખાંડવી. ખાંડમાંનું પાણી બળી જાય અને હાથવડે જોઈ ચાસણી થયેલી લાગે એટલે કીસ-મીસ અને બે આનીભાર કેસર ઘુંટીને નાખવું. બીજો મસાલો અર્ધો અંદર નાખવો. નીચે ઉતારી ઠારીને બાકીનો અર્ધો મસાલો ઉપર ભભરાવવો, ત્રણ રૂપેરી વરખ ચોંટાડવા અને

ગુલાબની પાંદડી પાથરવી. ઠંડો પડે એટલે કતરાતો કાપી ખાવામાં લેવો.

કેરીના રસની બુંદીનો લાડુ

શેર ચણાનો લોટ, દોઢ શેર રસ, અર્ધો તોલો જાવંત્રી, સવાશેર ઘી, સાડા ત્રણ શેર ખાંડ અને પા તોલો કેસર લેવું. ચણાના લોટમાં પાશેર ઘીનું મોણ દઈ તેમાં સવા શેર કેરીનો રસ રેડવો. પાશેર રસ અલગ રાખવો. ઝારામાંથી બુંદી (કળી) પડે તેવો નરમ ન લાગે તો અલગ કાઢેલો પાશેર રસ રેડવો. અંદર કેસર નાખવું. પછી શેર ઘીમાં ચણાની કળી પાડીએ છીએ તેમ પાડી ખાંડની ચાસણી પાવી. કળી ખીલે અને આખી રહે તે માટે લોટમાં નાની અર્ધી ચમચી સોડા અને એક ચમચી મીઠું નાખવું. બદામ પીસ્તા, ચારોળી, લાલ દરાખ વગેરે કળીના લાડુ માફક નાખવાં. આજ પ્રમાણે પાકાં કેળાં છુંદી ચાળણીમાં ગાળીએ રસની પણ બુંદી થાય. દરેક રસની બુંદી આ પ્રમાણે થાય. બુંદી ચાસણી પી રહે એટલે લાડુ વાળવા.

સુખ વિલાસ વિધિ

શેર મેંદો, શેર બદામ, દોઢ શેર ઘી, ત્રણ શેર ખાંડ, પા તોલો કેસર, અર્ધો તોલો એલચી અને તોલો લવીંગ લેવાં. બદામ બાફી, તેનાં છોડાં કાઢી, ભૂકો કરી મગજની માફક ઘીમાં શેકવો. પછી ત્રણ શેર ખાંડની ગોળી વળતી ચાસણી કરી તેમાં ગુલાબજળમાં ઘુંટેલું કેસર અને એલચી તથા બદામનો ભુકો નાખવો. નીચે ઉતારી તેના નાના લીંબુ જેવડા ગોળા વાળવા. ચાસણી નરમ રાખવી જેથી

ગોળા પોચા રહે. પછી રૂપિયાભાર ઘીનું મોણ દઇ મેંદાનો લોટ પુરી જેવો બાંધવો. લોટના બે ભાગ કરી તેને પાશેર ચોખાનો લોટ ઘીમાં ફીણી સાટો કરી તે વડે ચોપડવા અને પુરીઓ વણવી. પુરીમાં પેલા ચાસણીવાળા ગોળા પુરણ માફક ભરી નાગરવેલના પાનના બીડાના આકારે બીડવા. ઉપર લવીંગ ખોસી, ઘીમાં તળી ખાવામાં લેવાં. આમાં પાઈભાર દહીં, લીંબુ વગેરે ખટાશ પણ નંખાય.

ગાડગે

અચ્છેર રવો, શેર પાણી, પાશેર ખાંડ અને અર્ધો તોલો એલચી લેવી. રવાને મોટો ચમચો ઘી લઈ શેકવો. શેકાય કે ખાંડ અને પાણી નાખી હલાવ્યા કરવો. રવાનો દાણો ખીલે અને કોરો પડે કે ઉતારી લેવો. ઠંડો પડે એટલે ઝીણી વાટેલી એલચી નાખી લુવા કરી એક થાળી ઉપર એક આંગળ જાડો રહે તેમ થાપવો અને પુરી માફક તળવો. બદામી રંગનો થાય એટલે કાઢી લેવો. શેકવામાં બહુ ઘી નાખવું નહિ નીકર છૂટી જાય. આવી જ રીતે લીલાં આદુ મરચાં ને છાશ નાખીને પણ થાય. આ જ પ્રમાણે ફરાળમાં ખાવા માટે શીંગોડાં, મોરીઓ કે કુટીના લોટના થાય.

સીંગદાણાનાં ખમણ ઢોકળાં

શેર સીંગદાણાને જરાક શેકી, છોડાં કાઢી નાખી, એક રાત પલાળી બીજે દિવસે નીસા ઉપર ઝીણા વાટવા. નવટાંક ઘઉંના રવામાં મૂઠી વળતું મોણ દઈ તેમાં નાખવો. પછી બે તોલા જેટલું આદું અને મરચાં મોટાં હોય તો

પાંચ અથવા નાનાં દશ લઈ વાટીને નાખવાં. સોડા નાની એક ચમચી, મીઠું મોટી એક ચમચી અને હળદર એક મોટી ચમચી નાખવાં. છેલ્લું પાશેર દહીં અને પાશેર પાણી શિયાળો હોય તો ગરમ નહિ તો ઠંડું નાખીને ખૂબ ફીણવું અને એક રાત રહેવા દેવું. બીજે દિવસે બીજાં ઢોકળાં માફક બાફી કકડા પાડવા અને તેને પાશેર તેલમાં હીંગ, મરચાં ને રાઈ નાખી વઘારવાં. ફરાળ માટે કરવાં હોય તો શીંગોડાં કે મોરીયાનો લોટ નાખવો. મરચાં ન ખાતાં હોય તો મરી નાખવાં. વઘાર્યા પછી ઉપર કોથમીર અને કોપરાનું ખમણ ભભરાવવું. આજ પ્રમાણે બદામ, ચારોળી, કાજુ અને ચાંપાની ગોટલીના પણ થાય.

ચાંપાની ગોટલીના રસના પુડા

ચાંપાની ગોટલી ખૂબ વાટી તેનું દુધ જેવું સત્વ કાઢી તેમાં શેરે નવટાંક મેંદો કે ચણાનો લોટ અને મસાલો નાખી પુડા કરવા. આ સત્વને એક દહાડો ઠરવા દઈ તેમાં શેરે પાશેર ચોખાનો લોટ ભેળવી ચોખા પાપડી થાય અને એમને એમ પણ થાય.

દરેક રસના પુડા-પુરી

ખાટાં લીંબુનો રસ કાઢી ઠરવા દેવો. અને ઉપરનું પાણી નીતારી તેમાં પાશેર મેંદો કે ચણાનો લોટ, ગળપણ માટે શેર રસે અચ્છેર ખાંડ અને મસાલો નાખી પુડા-પુરી કરવાં. આ ખીરાને ઉકાળી ઘટ્ટ લોચો થાય કે થાપી તડકે સૂકવી તળીને ખાઈએ તો પણ સારી લાગે. કેરી, અનનાસ, સંતરાં, મોસંબી, તડબુચ, સકરટેટી વગેરે દરેકના

રસના પુડા–પુરી આ રીતે થાય. તડબુચ અને સકરટેટીના રસમાં ખટાશ માટે પાશેર રસ હોય તો અડધી ફાડ લીંબુ નીચોવવું. મીઠું મસાલો વગેરે બીજા સાધારણ પુડા પ્રમાણે નાખવો. આ દરેક રસની કઢી થાય અને તેમાં તજ, લવીંગ ને જીરાનો વઘાર ઘીમાં કરવો.

શેરડીના રસ માફક આ દરેક રસની દુધેલી પણ થાય.

ઘસેલાં વેંગણનું શાક

મોટાં ભડતીયાં વેંગણ લાવી એકના બાર કકડા કરવા. દરેક કકડાનાં ત્રણ તરફનાં ધોળાં પાસાં થાળીની ધાર સાથે ઘસી અંદરથી પાણી જેવું નીકળે એટલે નીચે મુજબના મસાલામાં બોળી કડાઈમાં શેરે પાશેર તેલ મૂકી કાળો ભાગ નીચે રહે તેમ મૂકીને તળવાં. ઘસતાં છુંદો ન થઈ જાય તે જોવું. મસાલો સહેજ મોણ દીધેલો ચણાનો લોટ, ચમચી ખાંડ, મોટી દોઢ ચમચી મીઠું, નાની ચમચી હળદર, ચમચી મરચાંની ભૂકી, ચમચી ગરમ મસાલો અને બે ચમચી ધાણાજીરૂં એકઠું કરી તૈયાર કરવો. વેંગણ તળાયા પછી ઉપર કોથમીર ને કોપરાનું ખમણ ભભરાવવું.

ગાંઠીયાની દાળ

પાશેર તુવેરની દાળ ઓરી તે ઓગળે કે ચણાના લોટમાં લીલો મસાલો, કોપરાનું ખમણ વગેરે નાખી તેના ગાંઠીયા વણી દાળમાં નાખવા. બાકી મસાલો અને ગોળ ખટાઈ હંમેશ મુજબ નાખવાં. ગાંઠીયામાં મસાલાને બદલે સૂકો મસાલો પણ નંખાય.

કંસાર, દુધપાક, શીરો, મીઠો ભાત

વગેરે વધેલી વસ્તુઓનો ઉપયોગ

શેર કંસાર હોય તો તેમાં અચ્છેર રવો ભેળવવો. પછી તેમાં અધોળ આદુ મરચાં, નાની એક ચમચી હીંગ, બે ચમચી મીઠું અને દહીં નાખી રાત્રે આથવાં. બીજે દિવસે તેનાં ઢોકળાં કરવાં. તે જ પ્રમાણે શીરો, દુધપાક, મીઠો ભાત વગેરેનાં થાય. આવી વસ્તુઓ નાખી દેવી ન પરવડે. બગડવા ઉપર આવ્યું હોય તો પણ આથો કરાય. આમાં રવામાં મોણ સારું દેવું.

ખીચડીનાં ઢેબરાં

ખીચડી ખાતાં વધી હોય અને ટાઢી ન ખાવી હોય તો તેને પાણી નાખી ખદખદાવી તેમાં શેરે અચ્છેર ઘઉંનો લોટ ભેળવવો. લોટના પ્રમાણમાં આદુ, મરચાં, મીઠું, હીંગ વગેરે નાખી મોણ દઈ ઢેબરાં કરવાં ને તેલમાં તળવાં. વાંધો ન હોય તો કાંદા નાખવા. કોઈ પણ વસ્તુ નાખી ન દેવાય. બગડેલી લાગે તો અથાઈને ખટાશ પર આવે એટલે ઢોકળાં થાય. આમ તેનું રૂપાન્તર થાય એટલે નુકસાન ન થાય. ભાત વધ્યો હોય તો તેનાં મૂઠીયાં અને ઢેબરાં થાય.

રવાનો ખારો કેક

ઘઉંનો બોસ્કીનો પહેલા નંબરનો રવો શેર, દહીં શેર ૧, મીઠું મોટી ચમચી ત્રણ, આદુ રૂપિયાભાર, લીલાં મરચાં આઠ, હીંગ નાની એક ચમચી પાટી, નાળીયેરનું ખમણ અચ્છેર, હળદર મોટી એક ચમચી, સંચોરો અથવા સોડા

ચમચી, રાઈ મોટી એક ચમચી, ને કોથમીર સુરતી પણી ૪ અને મોટી હોય તો ૩ લેવી. તેમાંથી કોથમીરની એક જુડી ઝીણી સમારી રાખવી.

શેર રવો અને શેર દહીં એકમેક કરી તેમાં નાળીયેરનું ખમણ નાખવું. હળદર મીઠું નાખવાં અને આદુમરચાં વાટીને નાખવાં. ઉપર મુજબ ખારો નાખી ખૂબ ફીણવો. પછી તેમાં અધોળ તેલનો વધાર કરી નાખવો ને બધું ૪–૫ કલાક રહેવા દેવું. બીજા તપેલામાં તેલ ચોપડી તેમાં પેલો લોટ વગેરે નાખવું ને સગડી ઉપર મૂકવું. તળે દેવતા થોડો રાખવો અને ઉપર વધારે રાખવો જેથી ખૂબ ફૂલશે. પછી થાય કે કાપીને ખાવામાં લેવો.

સમોસા

બટાકા શેર ૦॥	ચોખાનો લોટ રૂપીયાભાર ૨॥	હળદર બે આનીભાર
ડુંગળી ,, ૦॥	મીઠું ,, ૧	ચાર લીલાં મરચાંની ઝીણી કકડી
ઘઉંનો લોટ ,, ૦।	સૂકાં મરચાં ,, ૦।	કોથમીરની એક જુડી
તેલ ,, ૦।	ઘી ,, ૨	ઝીણી સમારેલી

બટાકા બાફી ઝીણી કકડી રહે તેમ છુંદવા. ડુંગળી ઝીણી સમારી, સારી ધોઇ નીચોવી નાખવી. કડાઈમાં તેલ અને રાઈ મૂકી તેલ કડકડે ને રાઈ ધોળી થાય એટલે તેમાં ડુંગળી નાખી હલાવવું. ડુંગળીનું પાણી બળી જાય એટલે તેમાં બટાકાનો છુંદો નાખી બધું એકમેક કરવું. બટાકા સારા સંતળાય એટલે તેમાં ઉપરનો બધો મસાલો નાખવો.

ને હલાવી સગડી ઉપર મૂકવું. સહેજ ચચણે એટલે ઉતારી લેવું. પછી શેર મેંદામાં નવટાંક મોણ નાખી કઠણ બાંધી ખાંડીને પુરી જેવો લોટ કરવો. લોટ બાંધતી વખતે તેમાં મોટી એક ચમચી મીઠું નાખવું. બાંધેલા લોટના બે ભાગ કરી તેને ચોખાના લોટનો સાટો કરી બે ત્રણ વાર ચોપડવો અને પુરીઓ વણવી. પુરીમાં ઉપલો સાંતળેલો ભૂકો ભરવો અને ઉપર બેવડું પડ આવે તેમ ત્રિકોણ આકારે વાળવી. પછી તેને તળી લાલ રંગના થાય કે કાઢવા.

ખારી બીસ્કીટ

અચ્છેર મેંદો, અચ્છેર ચોખાનો લોટ, શેર ઘી, મોટી દોઢ ચમચી મીઠું અને દોઢ પાશેર દુધ લેવું. મેંદો તથા ચોખાનો લોટ ભેગા કરી તેમાં મીઠું નાખી ચાર રૂપિયાભાર ઘીનું મોણ દઇ દુધથી કઠણ કણક બાંધવી. પછી તેને ખૂબ ખાંડી અને મસળીને રોટલી જેવો લોટ થાય કે તેના લુવા પાડી મોટી લેંચી જેવડી રોટલી વણવી અને તે સુકાય નહિ તેની સંભાળ રાખવી. ગરમ ઘીમાં ચોખાનો લોટ ફીણી દરેક રોટલી ઉપર પાતળો ચોપડવો. આમ પાંચ પાંચ રોટલીની થોકડીઓ કરવી. સૌથી ઉપરની રોટલી ચોપડવી નહિ. પછી એ થોકડી ઉપર જરા વેલણ ફેરવી તેના મન પસંદ ઘાટના કકડા કાપવા અને ખાજાં માફક તળવા અથવા બદામના રોટલા માફક શેકવા તો પાત્રી પડશે.

ગળી બીસ્કીટ

શેર ઝીણો રવો, ચોખાનો લોટ, ઝીણી ખાંડ અને માખણ દરેક દોઢ પાશેર અને પા આનીભાર એમોનીયા

લેવાં. એમોનીયાને પાટીયા ઉપર ઝીણો વાટી રવો અને ખાંડ સાથે ભેળવી બધું માખણમાં બાંધવું. બરાબર ન બંધાય તો થોડું દુધ લેવું પણ ભાખરીના લોટ જેવો કઠણ બાંધવો. અને ભાખરી માફક જાડો રોટલો વણવો. પછી ગમે તે ઘાટના કકડા પાડી તેને એક થાળીમાં ગોઠવી અંદર બંધ બેસતું ઢાંકણું કે પતરૂં ઢાંકી ઉપર અંગારા ગોઠવવા અને બળી ન જાય તેમ જોવું. લોટ કલાઈવાળા વાસણમાં બાંધવો નહિ તો એમોનીયાથી કટાઇ જશે. બીજી સગડીમાં સળગતા કોલસા રાખવા અને તેમાંથી ઉપર નીચે અવારનવાર નાખ્યાં જવા. નીચે તાપ બહુ ન રાખવો. આ બીસ્કીટ ગળી અને સ્વાદિષ્ટ લાગશે.

ખાંડની ટૉફી

બશેર ખાંડ, પોણોશેર માખણ, પાશેર પાણી અને પાશેર લીંબુનો રસ એ બધું એકઠું કરી ખૂબ ઉકાળવું. કથરોટમાં ટપકું પાડીએ અને પથરાઇ ન જતાં ઠરી જાય એટલે ઉતારી લઈ એક થાળીમાં ઘી ચોપડી તેમાં બધું ઠારવું અને ઠંડી પડે એટલે કકડા પાડવા.

સુંઠની ટૉફી

બશેર ખાંડ અને અધોળ પાણી ગરમ કરી ફટકડી નાખી ખાંડનો મેલ કાઢવો. પતાસા જેવી ચાસણી થાય કે તેમાં બે આનીભાર સુંઠનો ઝીણો ભૂકો નાખી થાળીમાં ઠારવી અને કકડા પાડવા.

પાઉં

શેર રવો, પાશેર દુધ, નવટાંક ચણાની દાળ, નવટાંક

પાણી અને ચમચી મીઠું લેવું. દુધ અને પાણી ભેગાં કરી તેમાં મીઠું નાખી અંદર હવા ન જાય તેમ રાત્રે બંધ કરી રહેવા દેવાં. ચણાની દાળ પણ પલાળી મૂકવી. બીજે દિવસે ચણાની દાળમાં પેલું દુધ પાણી નાખી ત્રણ કલાક રહેવા દેવું. પછી એ દુધ પાણી વડે લોટ ફીણવો અને સરખા માપની વાડકીઓમાં સહેજ ઘી ચોપડી તેમાં લોટ ભરવો. બધી વાડકીઓ પાભાગ જેટલી ઊણી ભરવી જેથી પાઉં ફુલે તો બહાર નીકળી ન જાય. એક થાળીમાં બધી વાડ-કીઓ થોડી થોડી વેગળી ગોઠવવી અને વાડકીઓને અડકે નહિ તેવી રીતે બીજી થાળી ઉપર ઢાંકવી. પછી સગડીમાં ધીમો તાપ રાખી તે ઉપર થાળી મૂકવી અને ઉપર પણ અંગારા મૂકવા. આ માટે બીસ્કીટ જેવાં છીછરાં વાસણો જોઈએ પણ ઘરમાં તેવી સવડ ન હોય તેથી ઉપરની રીતે કરવો. પાઉં ફૂલીને તૈયાર થાય એટલે કાઢી લેવો. ગળ્યો પાઉં કરવો હોય તો તેમાં ખાંડ, એલચી અને લાલ દરાખ પણ નંખાય.

બ્રેડ પુડીંગ

પાઉંનો અંદરનો ભાગ શેર ૧, દુધ શેર ૧, સાકર દોઢ પાશેર, દ્રાક્ષ રૂપિયાભાર, થોડી બદામ પીસ્તાની કાતરી અને એક મોટી ચમચી સોડા લેવો. પાઉંના વચલા ભાગના ઝીણા કકડા કરી તેને દુધ સાકર સાથે પલાળવા. એક કલાક પછી તેમાં બદામ, પીસ્તા, દ્રાક્ષ ને સોડા નાખી ઢોકળાં કરવાના વાસણમાં ઢોકળાં કરીએ છીએ તેમ કરવાં અને બફાય કે કાઢવાં.

કોપરાનું પુડીંગ

એક નાળીયેરનું ખમણ, એક ચમચો બેકીંગ પાઉડર, ત્રણ મોટા ચમચા માખણ, ત્રણ ચમચા ખાંડ, બે આનીભાર મલાઈ, એક ન્હાનો પ્યાલો અને અર્ધા લીંબુનો રસ લેવાં. ખાંડ અને માખણ ભેળવી તેમાં બેકીંગ પાઉડર, નાળીએરનું ખમણ તથા લીંબુનો રસ નાખી બરાબર એકમેક કરવું. પછી એક તપેલીમાં ઘી ચોપડી તેમાં પાઉંના વચલા ભાગના કકડા અર્ધા પાથરવા. ઉપર કોપરાનું ખમણ અને બધો મસાલો પાથરવો. પાછા ઉપર પાઉંના કકડા પાથરવા અને ઢોકળાં માફક બાફવા. અર્ધા બફાય કે ઉપર મલાઇ ફીણીને નાખવી ને પાછું ઢાંકી દેવું. પૂરૂં બફાઈ જાય કે ખાવામાં લેવું.

મીરેકલ પુડીંગ

પાશેર ઘઉંનો લોટ, અધોળ માખણ, બે આનીભાર ખાંડ, એક પવાલું ભરી પાઉંના કકડા, નાની એક ચમચી બેકીંગ પાઉડર, અર્ધી ચમચી સોડા અને પાશેર મુરબ્બો લેવો. ખાંડ અને માખણ એકઠાં કરી ધીમે ધીમે ફીણતાં જવું ને ઘઉંનો લોટ, પાઉંના કકડા તથા બેકીંગ પાઉડર અંદર નાખતાં જવું. બધું મસળાઈને બરાબર બંધાય એટલે સોડા અને મુરબ્બો નાખી બધું સારી રીતે એકમેક કરી કલાઇવાળા વાસણમાં ભરી બાફવા મૂકવું. લગભગ પોણા બે કલાક લગી બાફવું અને બફાય કે ખાવામાં લેવું.

મદ્રાસી ઊંટીયું પીંડી

પાશેર ઘઉંનો રવો, અધોળ ઘી, અર્ધા લીંબુનો રસ, ચમચી રાઈ, રૂપિયાભાર અડદની દાળ, મોટી દોઢ ચમચી

મીઠું અને નાની પા ચમચી હીંગ લેવાં. ચૂલા ઉપર ઘી મૂકી વઘાર કરવો અને તેમાં અડદની દાળ અને અચ્છેર પાણી નાખવું. પાણી ઉકળે કે રવો નાખતા જવું અને હલાવતા જવું. પછી બધો મસાલો અને મરચાંની ઝીણી કકડી નાખી ઢાંકી દઈ ઉપર અંગારા મૂકી સીજવા દેવું. દશેક મીનીટ પછી જોવું. તૈયાર થયું હોય તો તેમાં લીંબુ નીચોવી ખાવી. પાણી ઓછું લાગે તો થોડું ઉમેરવું.

બધી જાતની સૅલેડ (કચુંબર)

બીટરૂટ અને કાકડીની

બે સાધારણ કદનાં બીટરૂટ, તેટલી જ કાકડી અને લીપ્સ (સાલીટ) અથવા કુમળી કોબીજનાં આઠ દશ પાત્રાં લેવાં. બીટરૂટને ઉકળતા પાણીમાં બાફવાં. તેમાં છરી ખોસીએ અને આરપાર જાય તો જાણવું કે બફાયાં છે. બનતા લગી છરી ખોસ્યા વિનાજ આ પરીક્ષા કરવી. બફાય કે તરત ઉતારી લેવાં; ન ઉતારીએ તો તેનો રાતો રંગ નીકળી જાય. ઠંડાં પડે એટલે છોલીને પા ઇંચ જેવડી કાતળીઓ કરવી. એવી જ કાકડીની કાતળીઓ કરવી અને બંનેની બાજુ બાજુ ઢગલીઓ કરવી. વચ્ચે વચ્ચે લીપ્સ કે કોબીજનાં પાદડાં ઝીણાં કાપી ગોઠવવાં. ઉપર મરચાંની ઝીણી કકડી નાખી લીંબુ નીચોવવું.

કાંદા-ટમેટા-કાકડી-વટાણાની

મધ્યમ કદના બે કાંદા ઝીણા સમારવા. અચ્છેર કાકડી ખમણવી. મોટા બે ટમેટાના ઝીણા ટુકડા કરવા. કોબીજ કે લીપ્સનાં પાનાં ઝીણાં કાપવાં. એક નાનું બીટરૂટ બાફી

તેના બારીક ટુકડા કરવા. પછી બધું ભેળવી પાશેર કુમળા વટાણા, એક જુડી કોથમીરની પાંદડી, ત્રણ મરચાં, એક ચમચી મીઠું, એક ચમચી ખાંડ અને થોડી પુદીનાની ઝીણી સમારેલી પાંદડી નાખી તરત ખાવામાં લેવું.

કાંદા-બટાકા-વટાણાની

બે બટાકા બાફી, છોલી, ઝીણા કકડા કરવા. બે કાંદાની ઝીણી કકડી કરવી. પછી અચ્છેર વટાણામાં બધું ભેળવવું. તેમાં મરચાં, મીઠું અને એક જુડી કોથમીર સમારીને નાખવી અને એક લીંબુ નીચોવવું.

મેવાની સૅલેડ

આશરે પાશેર વજનનું એક સફરજન છોલી તેની ઝીણી કકડી કરવી. પાશેર ખજુર ઝીણું સમારવું. નારંગી અને મોસંબી છોલી દરેકનો પાશેર ગર કાઢવો. અખરોટ ને બદામ મળી પાશેર ઝીણી કકડી લેવી. પછી બધું એક-મેક કરી દોઢ ચમચી મીઠું, અર્ધી ચમચી મરી અને એક ચમચી ખાંડ નાખી, લીંબુ નીચોવી ખાવામાં લેવું.

ફ્રેંચ ફ્રુટ સૅલેડ

બે નારંગી, ત્રણ કેળાં, પાશેર દ્રાક્ષ અને અખરોટના ઝીણા કકડા અધોળ લેવા. કેળાં છોલી પા ઇંચની કાતરી કરવી. નારંગીની પીસી ઉપરથી ઝીણું પડ કાઢી કકડા કરવા. દ્રાક્ષના ઠળીયા કાઢી નાખવા. પછી બધું ભેગું કરી એક ચમચી મીઠું ને બે ચમચી ખાંડ નાખી લીંબુ નીચોવવું. આજ પ્રમાણે દરેક જાતનાં ફ્રુટ (ફળો) એકઠાં કરીને થાય.

કોબીજની કચુંબર

અચ્છેર કુમળી કોબીજ અને એક જુડી કોથમીર ઝીણાં સમારવાં. તેમાં ચમચી મીઠું, અર્ધી ચમચી મરી અથવા મરચાં અને સહેજ ખાંડ નાખી લીંબુ નીચોવી ખાવું.

ગુલાબની ચટણી

દશ ગુલાબની પાંદડી, મરચાં, મીઠું, જીરૂં અને ખાંડ મેળવી વાટી અંદર દહીં નાખી અથવા લીંબુ નીચોવી ખાવી.

પારસી શાઈ કેરીનું અથાણું

નીચે તૂટી ન પડી હોય કે જરા પણ ફાટી ન હોય તેવી ૫૦ કેરીઓ લઈ તેનાં દીંટાં કાઢી નાખવાં અને કલાઈવાળા એક તપેલામાં કેરીઓ ડૂબે તેટલું પાણી લઈ કેરીઓ ધોઈ કાઢવી. પછી કેરીઓ ધોએલું પાણી કાઢી નાખી બીજું પાણી નાખી સવા બશેર મીઠું ઓગાળી ને પાણી ગાળી લેવું અને ચૂલે મૂકવું. ખૂબ ઉકળે એટલે તેમાં કેરીઓ નાખી તળે ઉપર કરવી. લીલો રંગ બદલાઈ એક સરખો રંગ થાય કે ચૂલેથી ઉતારી લેવી અને તદ્દન ઠંડી પડે કે પાણી સાથે ચોકખી બરણીમાં ભરી તેનું મોઢું કપડા વડે મજબુત બાંધવું. પંદર વીસ દિવસે આ અથાણું તૈયાર થશે.

જમરૂખની જેલી

જમરૂખને બાફી અંદરનો ગર છણી નાખવો એટલે પિત્તળની ચાળણીમાંથી ચાળી નાખવો અને બીયાં કાઢી નાખવાં. શેર જમરૂખ હોય તો પોણો શેર ખાંડની ચાસણી કરી તેમાં જમરૂખનો રસ નાખવો. બળીને પાઉ ઉપર

ચોપડાય તેવો થાય કે ઉતારી લેવો. આ પ્રમાણે કેરીની અને બાસમતીની જેલી થાય.

કાચી કેરીની દુધેલી

કાચી કેરીને છીની, ઝીણી વાટી, એક રાત ઠરવા દઇ ઉપરનું પાણી નીતારી નાખવું અને ખાંડની ચાસણી કરી તેમાં કેરીનો ડુવો નાખી દેવો. પછી પા તોલો એલચી ને પૈસાભાર કેસર નાખી થાળીમાં પાથરી દેવું. ચાસણી ન કરવી હોય તો કેરીના ડુવામાં ખાંડ નાખી ઢોકળાં માફક કરવું અને કકડા પાડવા. ગુલાબજળમાં પણ થાય. શેર ડુવો હોય તો પાશેર ગુલાબજળ નાખવું.

કેરીના ગોળા

દશ શેર કેરી લઈ છોલી તેની છીલ કરવી તેમાં ૧ાા શેર મીઠું, ૧ શેર આદુ, ૨ શેર મરચાં, ૧ શેર લીલી હળદર અને હીંગ ચોકખી હોય તો અધોળ નહિતર નવટાંક નાખી કલાઇવાળી થાળીમાં તેલ ચોપડી તેના ગોળા વાળી મૂકવા. પાણી સુકાય એટલે પાટલા પર મૂકી દેવા. સુકાય એટલે ભરી લેવા. આમાં એક શેર કોથમીર નાખવી. આ ગોળા આમલી અને લીંબુની ગરજ સારે છે. આ ગોળા દાળમાં નાખીયે તો કોઈ પણ મસાલો નાખવો નહિ પડે. ફક્ત ગળપણ માટે ગોળ કે ખાંડ નાખવી પડે ને વઘાર કરવો પડે.

પૂરવણી

આપણા વૈદકના માન્ય ગ્રંથો ઉપરથી તૈયાર કરી, એક અનુભવી વૈદ્ય પાસે સુધરાવી, સામાન્ય વાચકોના ઉપયોગ માટે, આપણા ખાનપાનની રોજની વસ્તુઓના ગુણદોષો વર્ણવતી આ પૂરવણી, કક્કાવારી ગોઠવીને અત્રે આપવામાં આવી છે. જેમને આ વિષયમાં ઉંડા ઉતરવું હોય એવા જીજ્ઞાસુઓએ, આયુર્વેદના 'સુશ્રુત,' 'ચરક' 'આર્યભિષક્' 'ઘરવૈદુ' વિગેરે ગ્રંથો જોવા. આ વિષયના અત્યંત અજ્ઞાનને લીધે ઘણાં માણસો તબીઅતમાં એક કે બીજી રીતે હેરાન થાય છે. આ પૂરવણીના ઉપયોગથી કોઇ એકાદ કુટુંબમાં પણ એવી હેરાનગતી દૂર થશે અને કોઇ કોઇ વ્યક્તિ પણ એમાંથી થોડોએ લાભ મેળવશે તો એની પાછળનો શ્રમ તથા સમય નિરર્થક નથી ગયા એટલો સંતોષ લેખિકાને તથા પ્રકાશકોને થશે. આ હેતુ સિદ્ધ કરવા માટે એમાં કંઇ ભૂલો કે દોષો દેખાય તે, કે બીજા સુધારા વધારા કોઇ સુજ્ઞ વાચક સૂચવશે તો, આ પુસ્તકની નવી આવૃત્તિ વખતે, તેનો ઉપકાર સાથે ઘટતો ઉપયોગ કરવાનું પ્રકાશકો નહિ ચૂકે.

અખરોટ (અખોડ): મધુર, ઉષ્ણ, સ્નિગ્ધ, મળ બાંધનાર, રૂચિકર, પિત્ત તથા કફ કરનાર, પચવામાં ભારે, વાયુ મટાડનાર, લોહી, માંસ, બળ, વીર્ય વધારનાર. મગજને પૌષ્ટિક, રક્તદોષ હરનાર, ધાવણ વધારનાર, દાહનાશક, દાંતને હિતકર્તા. એમાં કંઇક ખટાશ હોવાથી દુધ સાથે ખાવી નહિ. શિયાળામાં કીસમીસ સાથે ખાવાથી પૌષ્ટિક. ગોળ અને મધ સાથે ખાવાથી ઋતુ સાફ લાવે છે. આંખનાં અંધારાં, માથાનો ભ્રમ, (મસ્તક રોગ), સંધિવા, છાતીની બળતરામાં હિતકર્તા. અખરોટનો જુનો મગજ ખાંસી કરે છે. એનો પાક તથા હલવો બુદ્ધિ વધારનાર અને પૌષ્ટિક છે. અખરોટનાં તથા બદામનાં છોડાં-માંથી બનાવેલું દંતમંજન દાંતના રોગો ઉપર બહુ ફાયદો કરે છે. એને પીલીને કાઢેલું તેલ પોષણકારક, રેચક, મળવર્ધક છે. એ પેટની ચૂંક તથા મોળ મટાડે છે.

અજમો: સ્વાદમાં તીખો ને કડવો; ઉષ્ણ, અગ્નિદીપક, પાચક, સારક, વાયુ હરનાર, પિત્ત કોપાવનાર, પેટનો ગોળો, ઝાડા, શરદીનું શીળસ, આફરો, ચુંક, ઉલટી, પેટના કૃમિ, અજીર્ણ-આ બધામાં અજમાની ફાકી અસરકારક છે. હરસમાં પણ અજમો ઉપયોગી છે. કૉલેરામાં બહુ ફાયદો કરે છે. ઉત્તેજક (stimulant) તરીકે ઉપયોગી. એનું તેલ વા ઉપર વપરાય છે. સ્નાયુશિથિલકર્તા હોઇ, હીસ્ટીરી-યામાં પણ ઉપયોગી છે. અજમો દુર્ગંધ તથા જંતુનાશક હોવાથી ઘણા રોગોમાં કામ આવે છે. મોળ અને પેટની વીંટ મટાડે છે. એના રગડાનો લેપ ઠંડા પડી ગયેલા શરીરમાં ગરમી લાવે છે. અજમાની પોટલીનો શેક વરાધ, દમ, કોલેરા, બેભાનપણું અને આંખની પીડામાં થાય છે. અજમાનાં પાનનાં ભજીયાં બીજાં ભજીયાં કરતાં પાચક છે.

અડદ: સ્નિગ્ધ, ઉષ્ણ, ભારે, પૌષ્ટિક, બળ, વીર્ય, માંસ, ચરબી, ધાવણ વધારનાર; વાયુ શમાવનાર હોવાથી વાયુના રોગોમાં પથ્ય છે:

પણ કફ અને પિત્ત પ્રકૃતિવાળાને નુકસાનકર્તા છે, આંખોને તેજ અને સ્ફુર્તિ આપે છે. સૌ કઠોળમાં અડદ અધમ મનાય છે. એની દાળ રૂચિકર છે. એનો પાક, લાડુ અને પાપડ પૌષ્ટિક છે.

અથાણાં: અથાણાં, રાઇતાં, મસાલા જલદ અને ગરમ હોવાથી પાચનશક્તિને ઉત્તેજન આપે છે. પણ તે થોડા પ્રમાણમાંજ. વધુ પ્રમાણમાં ખાવાથી ઉલટું પરિણામ લાવે છેઃ લોહી તથા પાચનશક્તિને બગાડી મંદ પાડે છે અને પછી અનેક રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. અથાણાં અમુક ઋતુમાં અને અમુક ખોરાક સાથે સારાં. ઠંડી ઋતુમાં અને ભારે ખોરાક સાથે લેવાથી પાચક નીવડે છે; ઉનાળામાં અથાણાં બને તેટલાં ઓછાં ખાવાં. તાજાં (નવાં) અથાણાં વધારે ગરમ પડે છે.

અનેનાસ: કાચું અનેનાસ કફ અને પિત્ત કરે છે; રૂચિકર અને હૃદયને હિતકર પણ ભારે છે. કાચું અનેનાસ ગાભણીએ કદિપણ ન ખાવું. પાકું અનેનાસ વધુ સ્વાદિષ્ટ હોઇ, પિત્ત હરે છે ને ઠંડક આપે છે. રક્તવિકાર, લૂ, ગરમી મટાડે છે. ગર્ભિણીને એ નુકસાનકર્તા છે; ભૂખે પેટે અનેનાસ ખાવું નહિ. એનો વચલો સખ્ત ભાગ કદિ ખાવો નહિ. એનો મુરબ્બો ગરમીમાં અને હૃદયરોગ ઉપર ગુણકારક છે. પાકા ફળનો રસ, તાવ, અજીર્ણ, કમળામાં ઉપયોગી છે.

અફીણ: ગરમ, કફઘ્ન, માદક, શોષક, વાત અને પિત્ત કરનાર, સળેખમ હરનાર. એની પ્રાથમિક અસર ઉત્તેજક છે અને પછી નસોને ઢીલી કરી ઘેન અને નિદ્રા લાવનાર તથા વેદના હરનાર છે. પાચનશક્તિને નુકસાનકર્તા અને કબજીઆત કરનાર છે. એ સ્તંભક હોવાથી બહુ પરસેવો, ઝાડા વગેરે અટકાવે છે. કોલેરા, સળેખમ, મધુપ્રમેહ, આર્તવના દોષો તથા પ્રદર, ઝાડા–સંગ્રહણીમાં હિતકર. માથાનું શૂળ, સંધિવાત, આંખ આવવી વગેરે આંખના રોગ, વા, આ બધામાં એનો બાહ્ય ઉપયોગ લાભ કરે છે. પણ અમુક રીતે

શુદ્ધ કરેલું અફીણુજ દવામાં—અને તે અમુક પ્રમાણુમાં જ—બહુ હિત કરે છે. એની બનાવટો બહુ સંભાળથી અને તે પણ નિષ્ણાતની સલાહ અનુસાર લેવી. નહિ તો એ મગજ, સ્નાયુઓ, હૃદય, આંખ—આખા શરીરને બહુ જ નુકશાન કરે છે. એનું નિયમિત સેવન ધીમે ધીમે માણસને નબળું બનાવે છે અને વધુ પડતો ઉપયોગ તો મરણ પણ લાવે છે. અફીણના ઝેરનો પ્રતિકાર પરમેંગનેટ ઑફ પોટાશ છે.

અળવી: મધુર, ઠંડાં, scurvy (રક્તપિત્ત)માં ફાયદાકારક, કબજીયાત, કફ અને વાયુ કરે છે. મરડાની પ્રકૃતિવાળાને અનુકૂલ નથી. એની ગાંઠ ભારે, વાયુ કરનારી, કબજીયાત કરનારી છતાં પૌષ્ટિક છે.

આદુ: કંઇક ગ્રાહી, ગરમ હોવાથી વાયુ હરે છે. જઠરાગ્નિ સુધારી, પાચનશક્તિ વધારે છે. ખોરાક ઉપર રૂચિ કરાવે છે. કંઠને હિતકર. એના રસમાં મધ મેળવી લેવાથી વાયુ તથા કફ મટે છે. હૃદયના રોગમાં તથા શૂળમાં સારી અસર કરે છે. જમવા પહેલાં જરા મીઠા સાથે ખાવું બહુ પથ્ય છે. એની છાલ કાઢી, તડકે સુકવવાથી સુંઠ થાય છે. એનું ચાટણ તથા શરબત પિત્ત, શ્વાસ, ખાંસી, મંદાગ્નિ અને અરૂચિમાં ગુણકારી છે. એનો મુરબ્બો પણ મંદાગ્નિ મટાડે છે. ને ખોરાકમાં રૂચિ કરે છે.

આલુ: ઠંડાં, કબજીયાત કરે તેવાં, પચવામાં ભારે, વીર્યવર્ધક, બહુ ખાવાથી વાયુ અને મરડો કરે છે. મીઠાં આલુ વ્હેલાં પચે છે ને પોષણ આપે છે. ખાટાં આલુ કફ અને પિત્ત કરે છે.

આંબલી: ખાટીમીઠી, ગરમ, કબજીયાત કરે તેવી. કાચી આંબલી ખાવી બહુ નુકશાનકર્તા છે. પાકી આંબલી ઠંડી છે ને સાંધા પકડે છે. જોકે રૂચિકર હોવાથી ગુજરાતમાં રસોઇમાં એનો બહુ ઉપયોગ થાય છે પણ રોજ વાપરવી બહુ સારી નહિ. નવી આંબલી કરતાં

જુની આંબલી વધારે સારી. દુધ ને આમલી સાથે ન ખાવાં. કફ પ્રકૃતિવાળાને નુકશાનકર્તા છે. એનાં પાન, છાલ તથા ગર્ભનેા ઘણા રેાગેામાં દવા તરીકે ઉપયેાગ થાય છે. ઉનાળામાં એનું શરબત ઠંડુ હેાઇ લૂ અને ગરમી મટાડે છે.

આંબળાં (આમળાં): ખાટાંમીઠાં; ઠંડાં, પિત્ત શમાવનાર; શેાધક, દસ્તને મદદ કરનાર, પુષ્ટિ આપનાર, બળબુદ્ધિ વધારનાર; કફ, પિત્ત, વાયુ ત્રણેમાં સારાં; લેાહી સુધારનાર, આંખને, વાળને, સ્મરણશક્તિને બહુ લાભ કરનાર. આંબળાં જેમ વધુ મેાટાં અને દળદાર, લીલાં અને પાકાં તેમ વધારે ગુણકારી. આયુર્વેદમાં દરેક રેાગ ઉપર એ ઉત્તમ ઔષધ ગણાય છે. એની ખટાશ પણ નુકસાનકર્તા નથી. એના જુદા જુદા પ્રયેાગેા સ્મરણશક્તિ સુધારે છે—ગરમી તથા આંખના વિકારેા મટાડે છે. એનેા મુરબ્બેા (જેમ જુનેા તેમ વધુ ગુણકારી) માથાનેા દુખાવેા, માથાની તથા આંખની ગરમી અને પિત્ત વિકાર મટાડે છે. ઉત્તમ આંબળાંમાંથી બનાવેલેા ચ્યવનપ્રાશ અવલેહ આંખેા તથા માથાને ગુણકર્તા, પૌષ્ટિક, યાદશક્તિ વધારનાર છે, અને ક્ષય જેવા વ્યાધિમાં પણ ઉત્તમ અસર કરે છે. એનું શરબત પણ થાય છે. એનું તેલ માથાને આંખને, મગજને, વાળને ફાયદેા કરે છે ને જૂનેા નાશ કરે છે.

આંબાહળદર: ગરમ; કફ તેાડનાર, પિત્ત હરનાર, શ્વાસ, દમ, ખાંસીના રેાગેામાં ફાયદેા કરનાર; લેાહી સુધારવા માટે આંબાહળદર ઉત્તમ છે. ખેારાકમાં રૂચિકર અને અગ્નિદીપક તથા સારક છે. નેત્ર-રેાગમાં હિતકર. એ દરેક જાતની ખરજ મટાડે છે. કંઈ વાગવાથી લેાહી જામી ગયું હેાય તેા તેના ઉપર આંબાહળદરનેા લેપ ફાયદેા કરે છે અને સેાજો મટાડે છે.

ઇંદ્રજવ: ગ્રાહી, દીપન, પાચન, તાવ મટાડનાર તથા કૃમિનેા નાશ

કરનાર. ઝાડા, હરસ, બાળકોનો મરડો, ચુંક, કોઢ, કૃમિ, બાળકોની ઉલટીમાં ઉપયોગી. માથાની પીડા તથા ગરમ પ્રકૃતિવાળાને અહિતકર છે.

ઍપ્સમ સૉલ્ટ (વિલાયતી મીઠું): રેચક, મૂત્રલ, અમ્લ (ઍસીડ) મટાડનાર, તાવ તથા બીજા રોગોની શરૂઆતમાં પેટ સાફ કરવા અપાય છે. અજીર્ણ, બંધકોષ, સોજા, કમળો, ગાઉટ, ઉધરસમાં ગુણ-કારી. નબળા દરદીઓને તથા બાળકોને પણ હલકા જુલાબ તરીકે અપાય છે. પણ નિયમિત લેવાથી આંતરડાં નબળાં પડે છેઃ માટે એની ટેવ ન પાડવી.

એરંડીયું (દીવેલઃ કૅસ્ટર ઑઈલ): ઘણા રોગો ઉપર પેટ સાફ કરવા એ અપાય છે. સારી તબીઅતમાં યે કોઈ કોઈવાર લેવાયઃ અને તીવ્ર ન હોવાથી બાળકોને તથા નબળા દરદીઓને તો એનો રેચ બહુજ માફક આવે છેઃ કંઇ પણ પીડા વગર એ આંતરડાનો મળ અને ગાંડો છુટી પાડે છે. તાજું એરંડીઉં લેવાથી પેટમાં ચૂંક થતી નથી. ઉદરના રોગો, વાયુ, કફ, ગોળો, પેટ વગેરેની શૂળમાં ફાયદો કરે છે. મરડા ઉપર એ બહુજ ગુણકારી છે. એનો પાક તથા કવાથ પણ જુદા જુદા રોગોમાં અપાય છે, એના તેલનો દીવો સ્થિર અને આંખોને હિતકર છે. આંખોના સોજા ઉપર એનાં પોતાં આંખ ઉપર મૂકવાં. ઘારાં પડયાં હોય તો એના ઉપર દીવેલનાં પોતાં મૂકવાથી ઘા જલદી રૂઝાય છે. એનાં પાન ઉપર તેલ ચોપડીને મૂકવાથી સ્તન-નો સોજો તથા પાક ઉતરી જાય છે. એના બીજના પ્રયોગોથી મગજ તર થાય છે; અને આંખોની ગરમી નાશ પામી, એમનું તેજ વધે છે. મોંમાં લીંબુનાં ટીપાં મૂકીને પછી એરંડીયું પીધું હોય તો એનો અણગમતો વાસ જણાતો નથી.

એલચી: પિત્તકર, ઠંડી, પાચક, મુખ સાફ કરનાર, વાયુ તથા કફ હરે તેવી; મૂત્રલ; કફ, દમ, શ્વાસ, ઉધરસ, હરસ, ક્ષય વગેરે રોગોમાં

ફાયદો કરે છે. કંઠનાં દરદોમાં પણ સારી; સુવાવડી સ્ત્રીઓએ બહુ ન ખાવી. એનું ચૂર્ણ પણ ઉપયોગી છે. મોળ, ચૂંક, આફરો મટાડે છે. મોઢું ચોકખું કરે છેઃ એ લોહીસુધારક તથા આંખને હિતકર છે. એનું તેલ પણ દવા તરીકે વપરાય છે. એનું ટીંકચર પાચક, વાયુ હરે તેવું, રૂચિકર, પૌષ્ટિક છે, અને પેટની ચુંક તથા વાયુ મટાડે છે.

ઍલમ (ફટકડી): ગ્રાહી, સ્વાદે ખાટી, જરા કડવી અને તુરી; ઔષધ તરીકે ફુલાવીને વપરાય છે. પ્રદરમાં એની પીચકારી અસર કરે છે. ડહોળા પાણીને સ્વચ્છ કરવામાં એ વપરાય છે. દર ગૅલન પાણીએ થોડા ગ્રેન ફટકડી નાખવી. ટાઢીઓ તાવ, કોઢ, ઉલટી, આંખના રોગોમાં વપરાય છે. એનો પ્રયોગ ગમે તે રસ્તે શરીરમાંથી લોહી જતું હોય તે અટકાવે છે. એ જરા વધુ માત્રામાં લીધી હોય તો ઉલટી કરાવી, કફ કાઢે છે. મોં આવી ગયું હોય તો એના કોગળા કરાવવા. ધારાં પડયાં હોય તો ફટકડીના પાણીથી ધા ધોવો કે પીચકારી લેવી. દાદર (દરાજ), ખરજવું, આંખનો સોજો–વગેરેમાં ગુણકારી. એમાંથી લોશન તથા આઇડ્રોપ્સ થાય છે. લોશન આંખ, કાન પાકયાં હોય કે ધારાં પડયાં હોય તે ધોવામાં ઉપયોગી છે.

ઑલીવ ઑઇલ: ખાવાના તેમજ શરીરે લગાડવાના કામમાં આવે છે. પુષ્ટિ આપનાર, જંતુઓનો નાશ કરનાર; ચામડીની લુખસ તથા બળતરા મટાડે છે. કેટલેક ઠેકાણે કૉડલીવર ઑઇલને બદલે ક્ષયમાં અને ઉધરસમાં વપરાય છે : એવો પૌષ્ટિક ગુણ એમાં છે. જરા વધુ પ્રમાણમાં લીધું હોય તો બંધકોશ મટે છે. અને એનાથી આંતરડાનાં દરદોમાં લાભ થાય છે.

અંજીર: ઠંડાં, સ્નિગ્ધ, મધુર, ભારે, દસ્તને બાંધી સાફ લાવે છે. લોહી વધારે છે. ગરમી દૂર કરે છે. ઉધરસ, દાહ, વાયુ, શ્વાસ, પિત્ત શમાવે છે. બલ, વીર્ય, કાંતિ વધારે છે. માથાનાં દરદ, હરસ, જુની

ખાંસીમાં હિતકર્તી: ફીડનીને ફાયદો કરે છે. પાંકાં અંજીરનો મુરબ્બો બને છે. તે પિત્ત શમાવી, લોહી વધારે છે, સુકાં અંજીર દુધમાં ઉકાળી ખાવાથી પૌષ્ટિક નીવડે છે.

કમરખ: કાચાં હોય ત્યારે ખાટાં ને ગળચટ્ટાં, વાયુનાશક, પિત્ત કરનારાં, દસ્ત રોકનાર, ગરમ: મરી, જીરૂ, મીઠું મેળવી ખાવાથી ભોજનમાં અરુચિ દૂર કરે છે. પાકાં કમરખ ખટમધુરાં, રૂચિ કરનારાં, બલ અને પુષ્ટિ આપનાર છે. એનું શરબત ગરમીમાં પિત્ત શમાવે છે.

કરમદી (કરમદાં): પાકાં; ખટમધુરાં, ઠંડાં, ત્રિદોષ અને કૃમિમાં ફાયદો કરનાર; રૂચિકર; દસ્ત સાફ લાવનાર, હલકાં, પિત્ત અને વાયુને શમાવે છે. એ દુધ સાથે ખાવાં નહિ. લીલાં કરમદાં કડવાં, ભારે, ગ્રાહક, પિત્ત કરનાર, ખાટાં, ગરમ, કફ વધારનાર. લીલાં કરમદાનું અથાણું થાય છે. ખસ અને સર્પદંશ ઉપર કડવી કરમદીનાં મૂળ પાણીમાં ધસી ચોપડવાથી ફાયદો થાય છે.

કરિઆતું: બધા તાવનો નાશ કરનાર, કડવું, સારક, કૃમિ અને ત્રિદોષ મટાડનાર, ઠંડું, પૌષ્ટિક; મંદાગ્નિ, જીર્ણજ્વર અને વિષમજ્વરમાં હિતકર્તા. બધા તાવની ફાકીઓમાં એ હોય છે. કફ, પિત્ત, ખરજ, સોજો, શૂળ, શ્વાસ, ઉધરસ, શોષ, અરૂચિ મટાડે છે. એની સાથે કડુ મેળવી આપવાથી તાવ ઉપર બહુ સારી અસર થાય છે, અને શક્તિ ટકાવી રાખે છે. એનો કવાથ ધાવણ સુધારે છે. હિમાલય તરફનું કરિઆતું ઉત્તમ.

કાકડી: કાચી કાકડી સ્વાદિષ્ટ, ઠંડી, ભારે, બહુ ખાવાથી દસ્ત રોકનાર, જો કે રૂચિકર છે પણ કફ અને પિત્ત કરે છે. મૂત્રલ હોવાથી કમળો, પથરી, સોજા વિગેરેમાં ફાયદો કરે છે. એ ખાવાથી દારૂનો નિશો તરત ઉતરે છે. પાકી કાકડી પિત્ત વધારે છે. ચોમાસાની અને શરદ્ ઋતુની કાકડી ન ખાવી.

કાજુ: મધુર, હલકા, ગરમ, વીર્ય વધારનાર, સ્નિગ્ધ. એ કૃમિ, મંદાગ્નિ, સંગ્રહણી, હરસ, વાયુ તથા કફના વિકાર તથા કોઢમાં ફાયદો કરે છે. આફરો મટાડે છે. પ્રમાણસર રોજ એ મેવો ખાવાથી સારૂં પોષણ મળે છે. અને શરીરમાં લોહી તથા માંસ આવે છે. ક્ષય જેવા રોગમાં પણ પોષણ આપે છે.

કાથોઃ ઠંડો, ગ્રાહી, રોપણ ઝાડાના રોગમાં અફીણ સાથે આપવાથી ફાયદો કરે છે. મોમાં રાખવાથી કંઠ ખુલે છે. મધ જોડે મેળવી આપવાથી મોંનાં ચાંદાં મટે છે. દુધ જોડે એ ન લેવો.

કારેલાં: કડવાં, હલકાં, ગરમ, રૂચિ કરનાર જઠરાગ્નિને ફાયદાકારક અને દસ્ત સાફ લાવનાર, કફ, વાયુ અને પિત્ત હરનાર. અરૂચિ, તાવ, પિત્ત, કફ, પાંડુરોગ, સંધિવા, કૃમિ, વાયુ, કોઢ–આ બધામાં બહુ ગુણકારી છે.

કાલિંગડાં (તરબુચ): ઠંડાં; દાહ, પિત્ત અને થાક મટાડનાર, પૌષ્ટિક અને બળ વધારનાર; કફ કરનાર અને દસ્ત રોકનાર, હૃદયને હિતકર ઉનાળામાં લૂ લાગે તો તડબુચ ખાધાથી લાભ થાય છે. એનો ઉપયોગ પાણીમાં પલાળીને કરવો.

કાળીજીરી (કડવી જીરી): ગરમ; વાયુ અને કફનો નાશ કરનાર; પાચક. તાવ, કૃમિ તથા ચામડીના રોગોમાં ઉપયોગી. કોઢ, દરાજ, શીળસ વગેરેમાં ફાયદો કરે છે. કાળીજીરીની ફાકીનું સેવન કરવાથી હઠીલું શીળસ મટે છે. આફરો, પેટની ચૂંક તથા અજીર્ણમાં એની ફાકી ગુણ કરે છે. લીંબુના રસમાં એને વાટી માથામાં લગાડવાથી વાળની જૂનો નાશ થાય છે. ઉધાઇ તથા બીજાં જંતુઓનો નાશ કરે છે.

કાંગ: ઠંડા, કફ અને પિત્તનો નાશ કરનાર પણ વાયુ કરનાર;

ભારે અને વીર્યવર્ધક; ભાંગેલાં હાડકાં સાંધે છે. ગર્ભપાતના અટ-કાવમાં ફાયદો કરે છે.

કાંજી: સાબુચોખાની કાંજી ઘણુંખરૂં માંદગીમાં અપાય છે. પચવામાં હલકી અને સ્વાદિષ્ટ.

કાંદા (ડુંગળી): સ્વાદે તીખા, ભારે, રૂચિકારક, બળ અને વીર્ય વધારનાર; ગરમ, વાયુ હરનાર, અતિ પૌષ્ટિક અને નિંદ્રા લાવનાર. ધોળો કાંદો ઔષધ તરીકે બહુ ઉપયોગી છે. વાત, પિત્ત, ઉલટી, કૉલેરા, ક્ષય, કૃમિ, અરૂચિ, સોજા, કૉલેરા, લોહી-બગાડ, હૃદયના રોગ વગેરેમાં ફાયદો કરે છે. આંખો આવી હોય તો એનો રસ આંખોમાં નાખવો. ન્હાના ન્હાના અનેક ઉપદ્રવોમાં એનો જુદો જુદો ઉપયોગ થાય છે. લૂ લાગે તો એ ખાવાથી લાભ થાય છે અને બેશુદ્ધ થયેલાને સુંઘાડવાથી હોંશીઆરી આવે છે. એનો રસ નાકનું લોહી વહેતું બંધ કરે છે. ભમરી કે વીંછી કરડયો હોય ત્યાં એના કડકા કરી ચોળવા. ડુંગળી અને ગોળ હમેશ ખાવાથી બાળક ઉચું વધે છે. એના કટકા સુંઘવાથી સળેખમ મટે છે. બાળકોની આંકડીમાં પણ એ સુંઘાડવાથી લાભ થાય છે. એનું પોટીસ વેળ, બદ, કે ગાંઠ પકવવા માટે ઉત્તમ અને સૌમ્ય છે. દાઢ દુખતી હોય તો એનાં બી દાઢમાં રાખવાં. એના રસનાં ટીપાથી કાનના ચસકા મટે છે. એ બુદ્ધિને તામસી બનાવે છે. એનો મુરબ્બો પૌષ્ટિક છે.

કેર (કેરડો): એનો અથાણા તથા શાકમાં ઉપયોગ થાય છે. કઢીમાં પણ નંખાય. ઘીમાં કરેલું એનું શાક આંખોને હિતકર છે. ગરમ, તૂરો, તીખો; એ કફ, વાયુ, ખરજ, અને શ્વાસનો નાશ કરે છે; પણ કબજીઆત કરે છે. એનાં મૂળ ચાવીને ખાવાથી દાંતનું શળ તરત મટી જાય છે; એનાં મૂળ ઘસીને પીવાથી સોજા, કફ, હરસ, વાત, દમ, કૃમિ વગેરેમાં ફાયદો થાય છે.

કેરીઃ કાચી કેરી ઉષ્ણુ, ખાટી, દસ્ત કબજ કરનાર, વાયુ અને પિત્ત કરનાર; લેાહી બગાડનાર, જોકે ઘણુાને એની ખટાશ રૂચિકર હેાય છે. આમલીના કરતાં આંબેાળીઆંની ખટાશ વધુ પથ્ય અને ચઢીઆતી છે. ઘા, કંઠરેાગ, ઝાડા, પ્રમેહમાં ઉપયેાગી હેાઇ, એ રેાગેા મટાડે છે. એનેા મુરબ્બેા લેાહી વધારે છે, પિત્ત શમાવે છે અને પૌષ્ટિક છે. **પાકી કેરી** ઠંડી અને સ્વાદિષ્ટ; તૃપ્તિ આપનાર, લેાહી સુધારનાર, શરીરની કાંતિ વધારનાર; માંસ, બલ, વીર્ય વધારનાર; પૌષ્ટિક, આંખને તથા જ્ઞાનતંતુઓને હિતકર; તૃષા, દાહ, પિત્ત, શ્વાસ, શ્રમ કબજીઆત મટાડે છે. ઓછી ઉંઘવાળાને ફાયદેા કરે છે. એના રસમાં ઘી અને સુંઠ નાંખી ખાવાથી કફ અને વાયુ થતા નથી. એ રસ કૃમિનેા નાશ કરે છે. રસ કાઢીને તે ખાવા કરતાં, ચૂસવી વધુ સારી અને વ્હેલી પચે છે. કારણુ રસ કાઢીને જરા પણુ રાખવાથી એ વાયુ કરે છે. એમાં લેાહ, કેલ્સ્યમ અને ફેારફરસ રહેલાં છે. કેરીનેા રસ અને દુધનેા પ્રયેાગ કરવાથી કાંતિ અને બલ વધે છે તથા લેાહી પણુ આવે છે. કાચી કેરીનું શરબત લૂ માં ફાયદેા કરે છે. આંબાનાં પાંદડાં, છાલ, મેાર, ગેાટલા દવા તરીકે વપરાય છે. એની ગેાટલી દાંતને સાફ તથા મજબુત કરે છે. **આંબેાઃ** કૃમિનેા નાશ કરનાર, પિત્ત શમાવનાર, ગ્રાહી. પાકી કેરીની ગેાટલીનેા મગજ ઝાડાના તથા મરડાના રેાગમાં ફાયદેા કરે છે.

કેસરઃ કાશ્મીરનું કેસર સૌથી શ્રેષ્ટ છે. સુગંધી, ઠંડુ, પૌષ્ટિક, દસ્ત રેાકવામાં મદદ કરે તેવું, રૂચિકર. કંઠરેાગ, વાયુ, કફ, ઉધરસ, માથાની શળ, ઉલટી, કૃમિ, કેાઢ—આ રેાગેામાં ફાયદેા કરે છે. એક વર્ષ કરતાં વધારે રાખવાથી બગડી જાય છે. શરીરમાંથી લેાહી બહુ જતું હેાય તેા કેસર મધમાં નાખી આપવું. ગર્ભિણીનેા રક્તસ્ત્રાવ અટકાવવા માખણુમાં કેસર અપાય છે.

કેળાંઃ સ્વાદિષ્ટ, મીઠાં, ઠંડાં, પચવામાં ભારે; પિત્ત શમાવનાર, બળ

અને વીર્ય તથા માંસ વધારનાર: તૃપ્તિ આપનાર; લોહી સુધારનાર; જો પચે નહિ તો કફ કરે છે, માટે એને સુંઠ, ઘી, સાકર, એલચી અને દુધ સાથે ખાવાં. નબળી પાચનશક્તિવાળાએ તથા કાયમ કબજીઆત રહેતી હોય તેમણે બહુ ન ખાવાં. સોનેરી (એલચી) કેળાં બીજી જાતો કરતાં વ્હેલાં પચે છે. તૃષા, જુનો સંગ્રહણી, ડાયાબીટીસ, પ્રદર, નેત્રરોગ, પ્રમેહ, કમળો, ભસ્મકરોગમાં ફાયદો કરનાર છે. સંગ્રહણીમાં સુકવેલાં કેળાંના લોટની ચીજો હિતકર છે એ લોટ દવા તથા ખોરાક તરીકે પણ વપરાય છે. કેળનું પાણી ઠંડું અને દસ્ત રોકનાર છે. કેળનો રસ સ્હેજ ગરમ કરી કાનમાં નાખવાથી ચસકા મટે છે.

કોકમ: ખટમધુરાં, ગરમ, દસ્ત રોકનાર, વાયુ અને કફના વિકારોમાં ફાયદો કરનાર, રૂચિકર, જઠરાગ્નિને સતેજ કરનાર. એની ખટાશ આંબલીની ખટાશ કરતાં વધારે નિર્દોષ અને પથ્ય હોવાથી હવે ઘણે ઠેકાણે દાળ શાક વગેરે રસોઈમાં એજ આંબલીને બદલે વપરાય છે. એનાં ફુલમાં ખાટા લીંબુના જેવા ગુણ છે. કોકમનું ઘી (અથવા તેલ) હાથપગ હોઠ ફાટી ગયા હોય અથવા દાહ થતો હોય તો તેના ઉપર ગરમ કરીને ચોપડવું.

કોઠ (કોઠાં): કાચાં કોઠાં ગરમ, ખાટાંમીઠાં, દસ્ત રોકનાર, હલકાં, વાયુ અને પિત્ત કરે છે; કફનો નાશ કરે છે. **પાકાં કોઠાં** રૂચિકર, ખટમીઠાં, દસ્ત રોકનાર, ઠંડાં, પચવામાં ભારે, કંઠ તથા મુખ સાફ કરનાર, શ્વાસ, ક્ષય, ઉલટી, વાયુ, ત્રિદોષ, ઉધરસ, ઝાડા, સંગ્રહણી વગેરે રોગોમાં ઉપયોગી. એના ગર્ભની ચટણી સ્વાદિષ્ટ બને છે; દવામાં પણ એ વપરાય છે. એનો મુરબ્બો પણ થાય છે. કોઠામાં જે ગુણો છે તે બીલાંને મળતા છે.

કોથમીર (લીલા ધાણા): ઠંડી, સ્વાદિષ્ટ, પિત્ત શમાવનાર, તૃષા-

હર, સુગંધી હોવાથી કઢી, દાળ, ચટણી વિગેરેમાં બહુ રુચિકર છે. શીતળા થયા હોય ત્યારે, કોથમીરના રસનાં ટીપાં નાખવાથી આંખની દૃષ્ટિ બગડતી નથી; આંખના દુખાવામાં પણ એ ઉપયોગી છે. માથાના દુખાવા ઉપર કોથમીર વાટીને ચોપડાય છે.

કોદરા (કોદરી): મીઠા, ઠંડા, કબજીઆત કરનાર, ભારે, કડવા સર્વ પ્રકારના ધાન્યમાં ઘણી હલકી જાતનું એ ગણાય છે, અને ગરીબોજ એ વાપરે છે. કફ, પિત્તને શમાવનાર, વીર્યનો નાશ કરનાર છે તેથી અશક્તોએ ખાવા નહિ. ઘાને ફાયદો કરે છે.

કૉફી: ગરમ, કબજીઆત કરનાર, ભારે. પીવાથી તાત્કાલિક અંગમાં ગરમી તથા સ્ફુર્તિ લાવે છે પણ ભારે હોવાથી અશક્ત અને માંદાઓ સ્હેલાઇથી પચાવી શકતા નથી. ઘણાને એ રાત્રે પીવાથી ઉંઘ આવતી નથી; તેથી જાગરણ માટે ઉપયોગી, બહુ ગરમ પીવાથી પાચનશક્તિ બગડે છે, અને ધાતુ ઉપર પણ ખરાબ અસર થાય છે. બહુ ગળી પીવાથી મંદાગ્નિવાળાને નુકશાનકર્તા છે. ઘણા દિવસ રાખવાથી એની ખુશબો ઉડી જાય છે.

કોબી (કુબી): ઠંડી, મધુર, રૂચિકર, ભારે, જઠરાગ્નિને વધારનાર, ઘણી પૌષ્ટિક, કંઇક ગ્રાહી, પાચક. વાયુ, પિત્ત, કફ—બધી પ્રકૃતિ-વાળાને માફક આવે છે, વીર્ય તથા ધાવણ વધારે છે ને પોષે છે. એમાં લોહ, ફોસ્ફરસ, મેગ્નેશીઆ, કેલ્સ્યમ (ચુનો) રહેલાં હોઈ બહુ હિતકર છે. કાચી કૉબી અથવા સ્હેજ વઘારેલી કોબીમાં વીટામીન્સ વગેરે તત્વો વધારે જળવાઇ રહે છે માટે એવી રીતે ખાવી વધુ સારી.

કોબી ફ્લાવર: પચવામાં બહુ હલકું અને સ્વાદિષ્ટ, લોહ તથા ફોસ્ફરસ એમાં સારા પ્રમાણમાં હોઇ તબીઅત સુધારે છે. શાકવર્ગ-માં ઉત્તમ ગણાય. પાંડુરોગ (એનીમીયા)માં બહુ પથ્ય છે.

કોળું (સાકર કોળું: રાતું અને ભુરૂં કોળું): સ્હેજ ખાટું,

ક્ષારવાળું, પચવામાં હલકું. બહુ ઠંડુ, પુષ્ટિકારક, વીર્યવર્ધક અને પથ્ય છે. વાયુ, પિત્ત, કફ ત્રણેમાં લાભ કરી દસ્ત સાફ લાવે છે. જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે. સ્ત્રીઓના લોહીવામાં અને ઋતુદોષોમાં ફાયદો કરે છેઃ ગાંડપણ હોય તેને એનો રસ પવાય છે. શરીર તેમજ મગજની ગરમીમાં લાભ કરે છે. **રાતું કોળું:** એમાં પણ લગભગ ઉપરના બધા ગુણો છે. ભ્રાંતિ (ભ્રમ) મટાડે છે. વાયુ, પિત્ત, દાહ મટાડી લોહી સુધારે છે. ગર્ભ-સ્થાનના ઋતુદોષો સુધારે છે. નાક કે છાતીમાંથી લોહી પડતું અટકાવે છે. શીળસ, અળાઇ, લુખસ, વિગેરે ચામડીના રોગોમાં કોળાની બનાવટો ફાયદાકારક છે. કોળાનો પાક સૌને પૌષ્ટિક છે અને ખાસ કરીને સ્ત્રીઓના ઘણા રોગોમાં બહુ હિતકર છે. એનો મુરબ્બો માથાની ગરમી, ચકરી, અનિદ્રા, ગાંડપણમાં લાભ કરે છે ને મગજને શાંત કરે છે. કાચું કોળું અને જૂનાં રીંગણાં કદિ ખાવાં નહિ કારણ એ બહુ નુકસાન કરે છે.

કંટોળાં (કંકોડાં): ઠંડાં, હલકાં, જઠરાગ્નિને ઉત્તેજનાર, મૂત્રલ. તાવમાં પણ પથ્ય. આંખના રોગોમાં એનું શાક લાભ કરે છે. શૂળ, કફ, પિત્ત, ગોળો, શ્વાસ, પથરી, અરૂચિ, વાયુ, કોઢ, હૃદય, આંખના રોગો એ સૌમાં ફાયદો કરે છે.

ખજુર: ઠંડુ, પચવામાં ભારે, શ્રમહર. લોહી સાફ કરનાર અને પૌષ્ટિક છે. હૃદયને લાભ કરે છે. મંદાગ્નિ કરે છે. શ્વાસ, ક્ષય, શોષ, ત્રિદોષ, ખાટા ઓડકાર, પિત્ત, રક્તપિત્ત, દાહ, કફ, ખાટી ઉલટી—આ બધામાં ફાયદો કરે છે. ખજુર કૃમિ કરે છે માટે બાળકોને માટે બહુ સારૂં નહિ. ઘીમાં તળીને ખાવાથી એના દોષ ઓછા થાય છે. ઉનાળામાં એનું શરબત સારૂં. રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે ચોળીને ગાળીને પીવાથી દસ્ત સાફ આવે છે. ખજૂર પલાળી, મસળી ગાળીને પાવાથી દારૂનો નિશો ઉતરે છે.

ખસખસ: દસ્ત કબજે કરનાર, વાયુ હરનાર, પૌષ્ટિક, કફ કરનાર,

દહીમાં વાટી પીવાથી ઝાડા મટે છે. પૌષ્ટિક હોવાથી ઘણા પાકમાં નંખાય છે. એનું તેલ પણ નીકળે છે. એનો ખોળ તાજો હોય તો બહુ મીઠો અને ઢોરોને પૌષ્ટિક નીવડે છે.

ખારેક: ગરમ, હૃદયને હિતકારક, દુધ સાથે લેવાથી ગરમ પડતી નથી. ઠીંગણાં માણસોની ઉંચાઇ વધારનાર મનાય છે.

ખીચડી: દાળભાત છુટાં રાંધેલાં વ્હેલાં પચે છે, એમને મુકાબલે ખીચડી જરા ભારે ગણાય. એકલા ભાત કરતાં, મગની કે તુવેરની ખીચડી વધુ પૌષ્ટિક: એમાં ઘી સારી રીતે ખાવાથી એનો વાયુકર ગુણ ઓછો થાય છે.

ખાંડ: શેરડીના રસમાંથી ખાંડ, સાકર, ગોળ—એ મુખ્ય બનાવટો છે. ખાંડ ઠંડી, બળ અને વીર્ય આપનાર, આંખને લાભકર્તા, પિત્ત મટાડનાર છે. સાકર કફકર્તા હોવાથી કફના રોગોમાં, તાવમાં અને સુવારોગવાળી સ્ત્રીને નુકસાન કરે છે. **ખડી સાકર:** ઠંડી, હલકી, બળ અને વીર્ય વધારનાર, મળ સાફ કરનાર પણ કફ કરનારી, હૃદયને ગુણ કરનારી, આંખને લાભકર્તા, ઉધરસ તથા તરસ મટાડે છે. દાહ, હરસ, શ્વાસ, ઉલટી, ઝાડા, લોહી તથા પિત્તનો બગાડ, વાયુ—આ બધામાં સાકર પથ્ય છે ને ગુણ કરે છે. બધાં ગળપણોમાં સાકર ઉત્તમ ને સૌથી ઓછી હાનિકર્તા ગણાય છે. **પતાસાં** પચવામાં સૌથી હલકાં.

ગોળ: એમાં ક્ષારનો ભાગ વિશેષ હોય છે. મેલ પણ હોય છે. **નવોગોળ** ગરમ, ભારે, સારક, લોહી તથા પિત્તના વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે. કફ, શ્વાસ, ઉધરસ, કૃમિ, ચરબી કરે છે. શેરડીના રસમાંથી બનાવ્યા પછી એક વર્ષનો **જુનો ગોળ** સારો; ત્રણ વર્ષનો જુનો ગોળ વધારે સારો અને ગુણકર્તા છે. જઠરાગ્નિ સતેજ કરે છે. લોહીબગાડ, હરસ, પાંડુરોગ, ત્રિદોષ, પિત્ત, ગોળો, ઉધરસ, ક્ષીણતા, શ્વાસમાં એનો યોગ્ય ઉપયોગ ફાયદો કરે છે. હૃદયને લાભકર્તા, હલકો

અને પૌષ્ટિક છે. ઔષધમાં જુનો ગોળજ સારો: કવચિત મધને બદલે પણ વપરાય છે. જુનો ગોળ અને આદુ કફ મટાડે છે; હરડે અને જુના ગોળનો પ્રયોગ પિત્ત મટાડે છે; સુંઠ અને જુનો ગોળ વાયુ મટાડે છે. સારી રીતે ઘીની જોડે ખાવાથી એ ગરમ પડતો નથી. કાચ કે કાંટો વાગ્યો હોય ત્યાં ગોળ ગરમ કરી લગાડવો. પણ ગળપણ માત્ર, વધુ પ્રમાણમાં ખાવાથી શરીરને નુકશાન કરે છે માટે બહુ મર્યાદામાં એ ખાવું.

ગરમળ ગરમાળો (ગરમેલ): અજીર્ણ, કબજીઆત મટાડનાર, મૃદુરેચક, લોહી સુધારનારઃ કૃમિનો નાશ કરનાર. સોનામુખીની માફક ગરમાળો રોજ લેવો સારો નથી.

ગલકાં: એ તુરીઆંનીજ એક જાત છે, પણ તુરીઆં કરતાં વધારે સારાં, હલકાં, ઠંડાં, કંઇક કફ કરનાર, અગ્નિદીપક, વાયુ અને પિત્ત વિકારમાં ફાયદો કરે છે. દમ, ઉધરસ, કૃમિ અને તાવમાં પણ પથ્ય છે.

ગંઠોડા (પીપરીમૂળ): ગરમ, પાચક, જઠરને જગાડનાર, પેટને વાયુ દૂર કરનાર, પિત્ત કરનાર, પેટના રોગો, મંદાગ્નિ, કૃમિ, શ્વાસ, કફ, દમ, ઉધરસ, વગેરે રોગોમાં ફાયદો કરે છે. એની રાબડી તાવ, અજીર્ણ, વાયુ મટાડે છે.

ગાજર: ગરમ, હલકા, જઠરને જગાડનાર, વીર્ય બગાડનાર. એ દસ્તને રોકે છે, લોહી બગાડે છે, આંખને હાનિ કરે છે અને પિત્ત કરે છે. પણ હરસ, કફ, સંગ્રહણી, વાયુ, દમ, ઝાડા, સોજા, હેડકી, શૂળ, ખરજવું એમાં ફાયદો કરે છે. એનો ઉકાળો કમળામાં હિતકર્તા છે. એમાં લોહનો અંશ છે. એનાં બી ગર્ભપાત કરનારાં છે ઘોડા, ગાય, ભેંસ વગેરે ઢોરોને ખવડાવવાથી એ પુષ્ટ થાય છે ને બહુ દુધ આપે છે.

ગુલકંદ: ઠંડો, દસ્ત સાફ લાવનાર; દાહ તથા પિત્ત શમાવનાર.

એ લોહીને શુદ્ધ કરી, શરીરની ગરમી મટાડે છે; તથા ઓરી, માતા, લુખસ, અળાઈ વિગેરે ચામડીના રોગોમાં ગુણકારી છે. આંખો તથા હૃદયને હિતકર છે. ગુલાબની કળીઓ સાકર સાથે ચાવી, ઉપર પાણી પીવાથી હલકો રેચ લાગે છે. આ રેચ ઘણો સુખકારક નીવડે છે.

ગુવારઃ ઠંડી, ભારે, કફ કરનાર; દસ્તને મદદ કરનાર, વાયડી અને પિત્ત હરનાર. એ જઠરને સતેજ કરે છે. વીર્ય તથા ધાવણ વધારે છે.

ગુંદાંઃ ઠંડાં અને ભારે; વાળ વધારનાર. ઘા, કોઢ, કફ, પિત્તમાં ફાયદો કરે છે. ચીકણાં હોવાથી બહુ ન ખાવાં. કાચાં ગુંદાં કબજીઆત કરે છે. ગરમીના રોગો ઉપર હિતકર્તા છે.

ગોળઃ જુઓ **ખાંડ.**

ઘઉંઃ સૌ ધાન્યમાં ઉત્તમ ગુણો ધરાવે છેઃ તેથી 'ધાન્યરાજ' કહેવાય છે. ઠંડા, ભારે, અતિ પૌષ્ટિક, વાયુ તથા પિત્ત મટાડનાર, બળ અને વીર્ય વધારનાર, કફકર્તા અને દસ્ત સાફ લાવનાર. શરીરની કાંતિ વધારનાર. જુના ઘઉં કફનાશક છે. એમાં ગરમી ઉત્પાદક તથા પુષ્ટિ આપનાર તત્વો છે. એ ભાંગેલાં હાડકાં સાંધનાર છે અને ઘા રૂઝાવે છે. ધોળા ઘઉં કરતાં રાતા ઘઉં વધારે પૌષ્ટિક. એમાં ક્ષાર તથા ચરબીનો અંશ ઓછો છે તેથી એની કણકમાં સ્હેજ મીઠું નંખાય છે; તથા એની બનાવટો માખણ, ઘી કે મલાઇ જોડે ખાવી, જેથી પૂરતું પોષણ મળે. ઘઉંની બનાવટો જોડે ઘી યોગ્ય પ્રમાણમાં ખાધાથી એ કોઇ જાતના ઉપદ્રવો કરતી નથી. ઘઉંનો મેંદો પચવામાં ભારે તથા દસ્ત કબજે કરનાર છે અને ઘઉંનાં સારાં તત્વો એમાં રહેતાં નથી તેથી ત્યાજ્ય છે. ઘઉંનો પોંક પણ થાય છે. ઘઉંની રાબ પચવામાં હલકી છેઃ પચવામાં અનુક્રમે નીચે મુજબ વધુ ભારે ગણાય. સૌથી હલકી રાબ પછી ખાખરો, રોટલી, ચોપડાં, પૂરી, શીરો, લાડુ, કંસાર, ગોળપાપડી. ઘઉંની થુલી બહુ પૌષ્ટિક

છે ને અશક્ત માણસોને ખાસ ઉપયોગી છે, તથા કબજીઆત મટાડે છે. ઘઉંની પોટીસથી કોઈ પણ પ્રકારનું ગુમડું પાકીને ફુટે છે.

ઘીઃ आयुर्वै घृतम् ! ઘી એટલે જ આયુષ્ય ! શરીરની ધાતુઓને પુષ્ટિ આપી શુદ્ધ કરનાર, ઠંડુ, ભારે, આંખને હિતકર્તા, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, બુદ્ધિ, વીર્ય, બળ, કાંતિ વધારનાર, દસ્તને મદદ કરનાર, કંઠ સુધારનાર, ગરમી કાઢનાર, લોહી સુધારનાર, ચરબી અને કફ કરનાર; નવા તાવમાં અપથ્ય, મંદાગ્નિવાળાને સારૂં નહિ, વાયુકર્તા વસ્તુઓ જોડે ખાવાથી વાયુ દૂર કરે છે, પિત્ત મટાડનાર તથા ઝેર ઉતારનાર છે. ઘા, ગુમડાં મટાડે છે; દાઝેલી જગ્યાએ લગાડવાથી શાંતિ આપે છે. ગોળો, શૂળ, દાહ, લોહીનો બગાડ, ક્ષીણતા, પાંડુરોગ, ચકરી, હરસ, સંગ્રહણી, આ બધામાં ફાયદો કરે છે. ઔષધોમાં તાજું ઘી ઉત્તમ, બાકી જેમ જુનું તેમ સારૂં. ઘણું જુનું ઘી મલમની ગરજ સારે છે, અને યોનિરોગ તથા મસ્તકના ને કાનના રોગોમાં હિતકર્તા છે. બહુ શારીરિક શ્રમ કરનારાઓ માટે ઘી બહુ લાભકર્તા છે. ગાય, ભેંશ વિગેરેના દુધના ગુણોમાં જેટલો ફેર છે તેટલોજ ફેર એમના ઘીમાં છે. સૌ ઘીમાં ગાયનું શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. ક્ષયમાં બકરીના દુધનું ઘી ઉત્તમ પરિણામ લાવે છે.

ચણાઃ ઠંડા, હલકા, બળ વધારનાર, કાંતિ આપનાર, વાયડા હોવાથી કબજીઆત કરે છે; તે તળેલા હોય તો ઓછું નુકશાન કરે છે. એમાં ચરબી તથા ચિકાશ બહુ ઓછાં હોય છે. તાવ, કફ, પિત્ત, કોઢ, લોહી બગાડના રોગોમાં ગુણકર્તા. શેકેલા ચણા શરીરને લાભકર્તા અને પુષ્ટિ આપનાર છેઃ કફ અને વાયુ હરે છે.

ચણાની દાળઃ તુવેરની દાળ કરતાં એ ગણી વધુ પૌષ્ટિક છે. એની તથા એના લોટની વસ્તુઓ સારી રીતે તળેલી હોય તો એમાંથી વાયડાપણું કમી થાય છે. ચણાની દરેક વસ્તુમાં ઘી કે તેલનો સારો

ઉપયોગ કરવો. કોઢવાળો માણસ છ મહિના ફક્ત ચણાની બનાવટો જ ખાય તો એનો કોઢ મટે એવી એક માન્યતા છે.

ચા: પિત્ત વધારનાર, પાચનશક્તિને બગાડનાર, ઉત્તેજક, એમાં રહેલાં ઝેરી તત્ત્વોથી કબજીઆત કરનાર, નિંદ્રા ઉડાડી દેનાર, અને તેથી પાછળથી હાનિકર્તા; વધુ દુધ સાથે લેવાથી ઓછું નુકશાન કરે છે. એના ગરમ પાણીથી કોઇને તાત્કાલિક દસ્ત ઉતારે છે. પણ પરિણામે, લાંબે ગાળે આંતરડાને બહુ નબળાં પાડી, હમેશની કબજીઆત કરે છે. એ બનાવવાની રીત પ્રમાણે ઓછી કે વધુ નુકશાનકર્તા નીવડે છે. પણ હીસ્ટીરીઆ, ઉન્માદ, હ્રદયના રોગ તથા જેની નર્વસ સીસ્ટમ નબળી હોય તેવાઓએ ચા તદ્દન તજી દેવી. એકલી ચા પીવા કરતાં, એની સાથે કંઇ ખાવાથી ઓછું નુકશાન કરે છે. એને બદલે લીલી ચા અથવા ફુદીનો અને તુલસીની ચા વધુ હિતકર્તા છે.

ચારોળી: ઠંડી, સારક, કફકર્તા, ધાતુ વધારનાર, બળ આપનાર પચવામાં ભારે, વાત, પિત્ત, તરસ, દાહ, લોહી બગાડ, તાવ, ક્ષયમાં ફાયદો કરે છે. એનું તેલ બદામના તેલ જેવું ઠંડુ છે; કફકારક; પિત્ત અને વાયુનો નાશ કરે છે.

ચીકુ: ઠંડાં, પૌષ્ટિક, ગરમી મટાડનાર. સાકર સાથે ખાવાથી એ ધાતુપુષ્ટિ કરે છે.

ચીભડાં: ઠંડાં, વાયડાં, ભારે, કફ-પિત્ત શમાવે છે, કબજીઆત કરે છે. તાવમાં અપથ્ય. પિત્ત, દાહ, પથરીના રોગોમાં ફાયદો કરે છે. પાકાં ચીભડાં ગરમ અને પિત્ત કરનાર. તંબાકુના વ્યસનવાળાને હિતકર છે.

ચોખા: ઠંડા, કંઇક વાયુકર્તા-તેથી દસ્ત રોકનાર, શક્તિ આપનાર, મૂત્રલ, પચવામાં હલકા, ત્રિદોષહર, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર. સાથે દાળ અને ઘી સારી રીતે ખાવાથી એનો વાયુકર્તા દોષ કમી થાય છે.

છુટાં રાંધેલાં દાળ અને ચોખા વધુ સ્હેલાઇથી પચે છે. એમને સુકાબલે ખીચડી પચવામાં જરા ભારે. સાઠી ચોખા સૌથી વિશેષ ગુણકારી; નવા કરતાં જુના ચોખા સારા. મશીનપોલીશ ચોખામાંથી સત્વ ઘણું બળી જાય છે, પણ હાથના છડેલા ચોખામાં બધાં સત્વો કાયમ રહે છે. ચોખાનું (ભાતનું) ઓસામણ ટંડુ અને પૌષ્ટિક છે. ચોખાનું ધોણ (ધોવરામણ) ભાંગનો ઉતાર છે, અને લોહીવા તથા પ્રદર ઉપર અપાય છે.

ચોળાઃ ટંડા, ભારે, વાયુકરનાર, ધાવણ વધારનાર, દસ્ત રોકનાર, કફ કરનાર, પિત્તકર. **ચોળાઇની ભાજીઃ** જુઓ તાંદળજો.

છાશઃ જુદી જુદી રીતે બનાવેલી છાશમાં જુદા જુદા ગુણદોષો છે, પણ સારા દહીંમાંથી કરેલી છાશજ ગુણકારી. દહીં દોષવાળું હોય તો છાશ પણ હાનિ કરે છે. ચોથા ભાગનું પાણી નાખી વલોવેલું દહીં (તક્ર) દસ્ત રોકે છે, પિત્ત કરતું નથી, કફ તોડે છેઃ એનું નિયમિત સેવન બહુ ગુણકારી છે. દેવોને જેમ અમૃત, તેમ માનવીને તક્ર અમૃત સમાન ગણાય છે. વલોવીને જેમાંથી માખણ કાઢી લીધું હોય અથવા જેમાં પાણી વધારે નાખ્યું હોય તેવી છાશ (છચ્છિકા) ટંડી, હલકી, થાક-પિત્ત-તરસ-વાયુ મટાડનારી, પણ કંઇક કફ કરવાવાળી છે. એમાં મીઠું નાખી લેવાથી કફ નથી કરતી અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે. પાણી નાખ્યા વગર ફક્ત વલોવેલું તરવાળું દહીં (ઘોળ), સાકર સાથે ખાવાથી કેરીના રસ જેવો ફાયદો કરે છે, ઉષ્ણ અને ત્રિદોષનાશક છે. ઝાડા અને હરસમાં પથ્ય છે. તર કાઢી લઈ, પાણી નાખ્યા વગર વલોવેલું દહીં (મથિત) કફ, વાયુ, પિત્ત ત્રણેનો નાશ કરે છે. વાયુપ્રકૃતિવાળાઓએ ખાટી છાશમાં સિંધાલુણ નાખી લેવી. મીઠી સાકરવાળી છાશ પિત્ત મટાડે છે પણ ખાટી છાશ પિત્ત વધારે છે. શિયાળામાં, મંદાગ્નિમાં, હરસમાં છાશ ફાયદો કરે છે. સંગ્રહણી તથા હરસ જેવા ઘણા રોગોમાં દહીંછાશના પ્રયોગો

બરોબર કર્યાં હોય તો ઉત્તમ પરિણામ લાવે છે. કંઇ જખમ થયો હોય, શરીર અશક્ત અને દુર્બળ હોય, સોજો ચઢયો હોય ત્યારે, અટકાવના દિવસોમાં, ક્ષયમાં, ચકરીમાં, કફમાં, સંધિવામાં છાશ ન લેવી.

જવ: ઠંડા, ભારે, કંઇક વાયુકર્તા, દસ્તને મદદ કરનાર, ઘઉં કરતાં હલકા. કફપિત્ત મટાડનાર, કંઠ સુધારનાર, બુદ્ધિ વધારનાર, ચરબી ઓછી કરનાર, બહુ પિસાબ થતો હોય તો તે રોકનાર. કંઠ તથા ચામડીના રોગો, ઉધરસ, શ્વાસ, ડાયેબીટીસ, જખમ, પિત્ત, કફ, સળેખમ–આ બધામાં પથ્ય હોઈ ગુણ કરે છે. શેકેલા જવની કાશી પણ થાય છે. જવ અતિ નીરસ છે. બળદ, હાથી, ઘોડા વિગેરે જાનવરોના ઉપયોગમાં આવે છે. જવનું પાણી પણ કેટલાક રોગોમાં હિતકર છે.

જામફળ (જમરૂખ): ઠંડાં, ભારે, કફ અને વાયુ કરનાર, વીર્ય વધારનાર અને ત્રિદોષહર. બહુ ખાધાથી તાવ આવે છે. ગાંડપણના રોગમાં ફાયદો કરે છે. કાચાં અને ખાટાં હોય તો કફ, વાયુ, પિત્ત કરે છે, ને ઉધરસ, તાવ, શરદી વિગેરે ઉપદ્રવો કરે છે. ભાંગનો નિશો ચઢયો હોય તો જામફળ ખાવાં અથવા એનાં પાંદડાંનો રસ પાવો.

જાયફળ: જો ચીકણુંને ભારે હોય તો તે ઉત્તમ; હલકાં, પોલાં ને બરડ હોય તો કનિષ્ટ. હલકાં, ગરમ, દસ્ત રોકનાર અને કબજ કરનાર, વાયુ દૂર કરનાર, માદક–એ અર્ધું ખાવાથી કેફ ચઢે છે, એની પોણા તોલાની ભૂકી આપવાથી ભ્રમ થાય અને બેશુદ્ધિ આવે. સ્વર (કંઠ) માટે હિતકર. દુર્ગંધ શમાવનાર, માથાના દુખાવામાં એ ઘસીને ચોપડવાથી આરામ થાય છે. એનું તેલ દાંતનો દુખાવો મટાડે છે. ઉંઘ ન આવતી હોય તો જાયફળ ઘીમાં ઘસી આંખો ઉપર લેપ કરવો. જુવાનીના ખીલ થયા હોય તો જાયફળ દુધમાં ઘસી ચોપડવું. કંઠ-

રોગ, કફ, વાયુ, ઉધરસ, કૃમિ, ઉલટી, દમ, સળેખમ, હૃદયના રોગોમાં ફાયદો કરે છે.

જાવંત્રી: હલકી, ગરમ, તીખી–કડવી, ઉત્તેજક, મુખને સ્વચ્છ કરનાર, લોહીનો બગાડ, કફ, મોળ, મંદાગ્નિ, વાયુ, અરૂચિ, દમ, ઉધરસ, કૃમિ મટાડે છે. કૉલેરામાં એનો ઉપયોગ શરીરમાં ગરમી લાવે છે. સંધિવામાં એનું તેલ ઉપયોગી છે.

જાર (જુવાર): મીઠી, ઠંડી, હલકી, પૌષ્ટિક, બળ આપનાર, કંઈક દરત રોકનાર, વાયુ કરનાર–પણ ટેવ પડવાથી માફક આવે છે. હરસ, અરૂચિ, કફ, પિત્ત, લોહીના બગાડમાં ફાયદો કરે છે. એમાં બાજરી જેટલાં પોષક અને ચરબીનાં તત્ત્વો છે. જુવારનો પોંક પણ મીઠો અને પૌષ્ટિક છે: ગામડાના લોકોનો તો એ મેવો ગણાય છે.

જાંબુ: ઠંડાં, ભારે, દસ્ત કબ્જ કરનાર, મૂત્રલ, બહુ ખાવાથી પણ પણ દોષ કરતાં નથી ને શરીરને લાભ કરે છે. કફ પિત્તને શમાવે છે, ડાયેબીટીસમાં હિતકર્તા, ઝાડા તથા સંગ્રહણીમાં ફાયદો કરે છે. બહુ સોપારી ખાનારે જાંબુ પણ ખાવાં જેથી એના દોષ દબાય. એના ઠળીઆ તથા પાનનો રસ, પિત્તના કે લોહીના ઝાડામાં અને ઉલટીમાં અને ડાયેબીટીસમાં ઉપયોગી છે. એનો સરકો પેટનો ગોળો, ઝાડા, કૉલેરા, લીવર અને પેટના રોગ, પ્લેગમાં ઉપયોગી છે. જેમ એ વધારે ખાટો થાય તેમ તેમ એ વધુ ગુણકારી. જાંબુની સોટીનું દાતણુ બાવળ જેવો ગુણ કરે છે.

જીરૂં: સફેદજીરૂં, શાહજીરૂં, કાળુંજીરૂં, વિલાયતી જીરૂં—આ બધાંના ગુણ લગભગ સરખા છે. અને મસાલા તરીકે તથા દવા તરીકે પણ વપરાય છે. ઠંડુ, રૂચિ કરનાર, વાયુ હરનાર, જઠરાગ્નિ સતેજ કરનાર, ધાવણ વધારનાર, શરીરની ગરમી કાઢવા માટે ઉત્તમ, આંખને ફાયદો કરનાર. ઝીણોતાવ, પ્રદર, ટાઢીઓતાવ, હેડકી, શૂળ, અજીર્ણ, ઉલટી,

ક્ષય, કોઢ, લોહીબગાડ, પિત્ત આ બધાંમાં ફાયદો કરે છે. એનો પાક પ્રદર, પ્રમેહ, પથરી, જીર્ણજ્વર, હરસ, સળેખમ, રક્તપિત્તમાં ગુણકર્તા છે.

જેઠીમધ: ઠંડું, પૌષ્ટિક, કફ મટાડનાર, સ્વર (કંઠ)ને ફાયદો કરનાર તેમજ આંખો અને વાળને લાભકર્તા છે. ગર્ભપાતમાં એનો પ્રયોગ થાય છે. પિત્ત, રક્તપિત્ત, ઉલટી, સોજા, લોહીબગાડ, જખમ, હેડકી-માં ગુણકર્તા. એનું ચૂર્ણ મધમાં આપવાથી ઉધરસ મટે છે. એને ઉકાળી કોગળા કરવાથી મુખની ગરમી મટે છે.

ટમેટાં: (કાચાં ટમેટાં, પાકાં ટમેટાં) પાચક, લોહી વધારનાર, દસ્તને મદદકર્તા હોઈ સૌને માફક આવે છે. એમાં લોહ, કેલ્સ્યમ (ચુનો) અને બીજાં શરીરને ઉપયોગી તત્ત્વો છે. એમાં એ, બી, સી, ત્રણે વીટામીનો છે.

ટીંડોરાં: (ગીલોડાં) ઠંડાં, ભારે, ધાવણ વધારનાર, વાયડાં હોઇ કબજીઆત કરે છે; બુદ્ધિને બગાડનાર ગણાય છે, પિત્ત, સોજા, ખાંસીમાં ફાયદો કરે છે.

તજ: ગરમ, વાયુ હરનાર, જઠરાગ્નિ સતેજ કરનાર, અજીર્ણ મટાડી ભુખ લગાડનાર, કંઠ સુધારનાર, પિત્ત કરનાર. અજીર્ણ, ઉલટી, મોળ, કફની ખાંસી, આફરો, હૃદયના રોગ, હરસ, કૃમિમાં ઉપયોગી છે. એનું તેલ (અર્ક) ઉત્તેજક હોઇ પેટની ચુંક મટાડે છે, અને શરદીનું માથું દુખતું હોય તો એના ઉપર લગાડવાથી મટે છે. એ બહુ તેજ હોવાથી આંખે અડકાડવું નહિ. દાંતનાં ઘણાં મંજનોમાં તજ એક કે બીજા રૂપમાં વપરાય છે.

તમાકુ: ગરમ; કફ અને પિત્ત કરનાર ને કેફ ચઢાવનાર છે. આંખનું તેજ ઓછું કરે છે. જંતુઓને મારનાર. રોજનો ઉપયોગ દાંતને હાનિકર્તા છે. સ્નાયુઓને શિથિલ કરનાર. એના પાણીથી જૂનો નાશ

થાય છે. એની ટેવ પડવાથી તાત્કાલિક સ્ફુર્તિ આવે છે પણ એ લાંબે કાળે શરીર ઉપર બહુ ખરાબ અસર કરે છે. દાંતના રોગોમાં એ વપરાય છે. હાલતા દાંત મજબુત કરે છે તથા એનું ફળતર નરમ પાડે છે.

તલઃ ધોળા તલ કરતાં કાળા તલ વધારે ગુણકારી છે. ભારે, પુષ્ટિ આપનાર અને દસ્તને મદદ કરનાર, ધાવણ વધારનાર, પિત્તલ, મૂત્રલ, સ્ત્રીઓના ઋતુદોષમાં કાળા તલનો કાઢો વગેરે પ્રયોગ તદ્દન નિર્ભય રીતે કરી શકાય. તેથી ફાયદો થાય છે. કફકારક, દાંતને લાભકર્તા. માખણ સાથે ખાવાથી લોહી અટકે છે. એની પોટીસ મૂકવાથી જખમ રૂઝાય છે. એનું તેલ ખાવામાં સૌથી ઉત્તમ છે, ઉપરાંત બીજી અનેક રીતે ઉપયોગી છે. ચામડીની લુખસ, ચેળ વગેરે ઉપદ્રવોમાં એ ઘસવાથી ફાયદો કરે છે ને ચામડી સુંવાળી થાય છે. એ ઑલીવ ઑઇલ જેવા ગુણ ધરાવે છે. એનો ખોળ ઢોરોને પુષ્ટિ આપે છે.

તાંદળજોઃ (ચોળાઈની ભાજી) ઠંડી, હલકી, કબજીઆત મટાડનાર, પાચક સર્વ રીતે પથ્ય, મૂત્રલ, વાયુ, કફ, પિત્ત, અને લોહીનો બગાડ મટાડે છે. કોઢ, ચેળ, શીળસ, દાહ વગેરે ચામડીનાં દરદો, ચરબી રક્તપિત્ત, ખાંસી, તાવ, પેટના રોગોમાં ફાયદો કરે છે. તાંદળજાનું શાક તથા ઉકાળો લેવાથી શરીરની ગરમી તથા ઝેર ઉતરી જાય છે.

તુરીઆંઃ (ઘીસોડાં) ઠંડાં, હલકાં, વાયુ તથા કફ કરનાર, બળ આપનાર, બહુ ખાવાથી મરડો થાય છે. શ્વાસ, પિત્ત, તાવ, કૃમિ ખાંસી, દમ, ઉધરસમાં ફાયદો કરે છે.

તુલસીઃ કાળી તુલસી ગુણમાં ધોળી કરતાં ચઢીઆતી છે. ગરમ જઠરાગ્નિ સતેજ કરનાર, અપૂર્વ ગુણોથી ભરેલી, રોગ હરનાર, હલકી લોહી સુધારનાર, તાવ, ઉધરસ, ઉલટી, શ્વાસ, કૃમિ, તાવ, કોઢ આ બધામાં હિતકર્તા. એનાં પાંદડાંની ચા તાવ, અરૂચિ, સુસ્તી

વાયુ તથા પિત્ત મટાડે છે, ને પુષ્ટિ આપે છે. ચાલુ ચા કરતાં હજાર દરજ્જે ફાયદાકારક છે. એનો રસ ઝેરનો ઉતાર છે. દરાજ ઉપર તુલસીનાં પાન અથવા રસ ચોળવાથી મટે છે. એ ઘેર ઘેર આંગણામાં સ્હેલાઇથી ઉગાડી શકાય, એમ કરવાથી હવા શુદ્ધ થાય છે, ને મચ્છરો થતા નથી; મેલેરીઆનો એ ઉત્તમ અટકાવ છે. મેલેરીઆના ઉપાય તરીકે એનાં પાન મરીમાં ખાવાથી અથવા એનો રસ મરીની ભુકી સાથે પીવાથી બહુજ સારી અસર થાય છે.

તુવેરની દાળ: ઠંડી, ભારે, કફ અને પિત્ત મારનાર, કંઇક વાયુ કર્તા, દસ્ત રોકનાર, ચામડીની કાંતિ સુધારનાર, પથ્યકર, બળ આપનાર. સુરતી તુવેરની દાળ ઉત્તમ છે. એમાં પૌષ્ટિક તત્વ ચણા કરતાં અડધું છે. એમાં સારી રીતે ઘીનો ઉપયોગ કરવાથી એ વાયુ કરતી નથી. એનું ઓસામણ તાવ પછીની અશક્તિમાં બહુ પથ્ય છે.

તેલ: તલનું તેલ નિત્ય ઉપયોગમાં આવે છે. પૌષ્ટિક, વાયુ મટાડનાર, જઠરાગ્નિને મદદ કરનાર. એ કૃમિનો નાશ કરે છે. કાનના કે માથાના શૂળમાં ઉપયોગી. શરીરે ચોપડવાથી ચામડી સુધારી, શરીરને હલકું કરી મજબુત કરે છે ને વાળ તથા આંખને ફાયદો કરે છે; શરીરના ભાગેલા તુટેલા, ઘવાયલા કે બળેલા ભાગોને હિતકર્તા છે. એનો બહુ ઉપયોગ કરવાથી સાંધાઓને શિથિલ કરે છે માટે અતિ ઉપયોગ ન કરવો. સરસવનું તેલ વધુ ગરમ હોઇ ઠંડી ૠતુમાં કે ઠંડી પ્રકૃતિવાળાને સારૂં, પણ તાપમાં કે ગરમ પ્રકૃતિવાળાને માટે સારૂં નહિ. મગફળીનું તેલ કોઈવાર તલના તેલને બદલે ખાવામાં કે ચોપડવામાં વપરાય છે પણ એમાં તલના તેલ જેવો ગુણ નથી.

દહીં: ગરમ, ભારે, જઠરાગ્નિ સતેજ કરનાર, દસ્તને રોકનાર, પિત્ત, કફ, શરદી, ચરબી કરનાર: પણ વાયુને હરનાર: લોહી સુધારનાર, પૌષ્ટિક, ગરમ કરેલા અને મલાઈ સાથેના દુધમાંથી કરેલું

દહીં બહુ સારૂં અને હિતકર્તા છે. મલાઇ કાઢી લીધેલું દહીં વાયુ અને કબજીઆત કરે છે. સંગ્રહણી તથા ઝાડામાં એ ઉપયેાગી છે. તાવમાં નુકશાન કરે છે. ખાટું દહીં કફપિત્ત, વધારી, લેાહી બગાડે છે. સાકર સાથે મેળવીને ખાવાથી તરસ, લેાહીનેા બગાડ તથા પિત્ત અને દાહ મટાડે છે. ગેાળ અને દહીં ભારે પણ વાયુ મટાડનાર ને પાષ્ટિક છે. ઘીની સાથે દહીં ખાવાથી પૌષ્ટિક અને વાયુ હરનાર છે. રાત્રે દહીં ખાવું બહુ સારૂં નહિ. ઊનું દહીં ઝેર જેવું છે.

દાડમ: (અનાર) હલકું, અગ્નિદીપક, બળબુદ્ધિ વધારનાર, લેાહી સુધારનાર તથા વધારનાર, ખટમધુરૂં, ગરમ, કંઈક કબજીઆત કરનાર, શરીરને હિતકારક, તરસ મટાડનાર, પિત્ત હરનાર; કફ, ઝાડા, તાવ, ઉધરસ, ગરમી, કૃમિ, ઉલટી, દાહ, સંગ્રહણી, કંઠરેાગ–આ રેાગેામાં ફાયદેા કરે છે. દાડમ રેાગીઓને પણ પથ્ય છે. દાડમનું શરબત ઉનાળામાં હિતકર્તા છે. એનેા રસ પિત્ત શમાવે છે; આંખેામાં નાખવાથી આંખની ગરમી શમે છે. મસ્કતી દાડમ સૌથી મીઠાં હેાય છે. ખાટાં દાડમ પિત્ત કરે છે પણ વાયુ હરે છે. દાડમની છાલ ખાવાથી ઉધરસ મટે છે; અને એ ઘસીને પાવાથી ઝાડા મટે છે. દાડમનું ચૂર્ણ ખાવાથી અરૂચિ મટે છે, અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, ખાંસી અને તાવ મટે છે. દાડમપાકના ઉપયેાગથી ઝાડા, સંગ્રહણી,. મંદાગ્નિ, અરૂચિ તથા શૂળ મટે છે.

દ્રાક્ષ: કાળીદ્રાક્ષ ઠંડી, લેાહીમાંસ વધારનાર. દસ્ત તથા પેસાબ સાફ લાવે છે. આંખને ફાયદેા કરે છે; પિત્ત શમાવનાર, કંઠ સુધારનાર, તરસ, દાહ, શ્વાસ, ક્ષય, પિત્ત, સેાજા, ખાંસી, દારૂના રેાગેા, તાવમાં હિતકર્તા. **લીલીદ્રાક્ષ** કંઇક કફકારક છે તેથી એ થેાડા સિંધાલુણ સાથે ખાવી. ભારે, ગરમ, દીપન, વાયુનાશક. પાકી સુકવેલી દ્રાક્ષ બળ અને પુષ્ટિ આપનાર છે. **દ્રાક્ષારસ** મંદાગ્નિ મટાડે છે ને અરૂચિ દૂર કરી, ખેારાક પચાવે છે. **દ્રાક્ષાસવ** ખાંસી,

મંદાગ્નિ, સંગ્રહણી, હરસ, તાવ, કૉલેરા, વગેરે રોગોમાં હિતકર્તા છે. ખાટી દ્રાક્ષ ખાવી સારી નથી.

દુધઃ ઠંડું, પિત્ત હરનાર, દસ્ત સાફ લાવનાર, બળ, બુદ્ધિ, વીર્ય અને કાંતિ વધારનાર, પૌષ્ટિક, તૃપ્તિકારક, રસાયન, એક સંપૂર્ણ ખોરાક તરીકે ઉત્તમ, ભાગેલાં હાડકાં સાંધવામાં એ મદદ કરે છે. ઝીણો તાવ, હરસ, મનની નબળાઇ, પાંડુરોગ, છાતીના રોગો, શૂળ, જખમ, ઉધરસ, વાઇ, હૃદયનારોગ, ક્ષય, જળોદર, વગેરેમાં દુધ પથ્ય અને હિતકર્તા છે. દુધની જોડે ખાટી વસ્તુ કદિ ખાવી નહિ. ઉપરના સામાન્ય ગુણો ઉપરાંત, નીચે મુજબ જુદા જુદા દુધના ગુણો છે. **ગાયનું દુધઃ** પચવામાં હલકું, કબજીઆત મટાડનાર, અને સૌ પ્રકૃતિને પથ્ય હોઇ સૌ જાતનાં દુધમાં શ્રેષ્ઠ છે. **ભેંસનું દુધઃ** ગાયના દુધ કરતાં વધુ મીઠું, ઘટ્ટ, ભારે. માંદગીમાં, નબળી પાચનશક્તિમાં તથા બાળકોને ભેંસના કરતાં ગાયનું દુધ વધારે પથ્ય છે. **બકરીનું દુધઃ** હલકું છે અને ગરમી, ઝાડા, ઉધરસ, તાવ અને ખાસ કરીને ક્ષયરોગવાળાને વધુ ફાયદો કરે છે. કાચા દુધ કરતાં, ગરમ કરેલું દુધ વધારે સારૂં: ઊનું દુધ કફ તથા વાયુ મટાડે છેઃ પણ પિત્તપ્રકૃતિવાળાને માટે ગરમ કરીને ઠારેલું દુધ વધુ પથ્ય. માંદા માણસને અડધું દુધ અડધું પાણી—એમ ઉકાળીને પછી અપાય તો વહેલું પચે છે. કઢેલું દુધ પચવામાં ભારે. સવારના દુધ કરતાં સાંઝનું દુધ વધુ હલકું હોય છે. ફાટી ગયેલું કે વાસી દુધ નુકસાન કર્તા હોઈ કદિ ન વાપરવું. આંબલી, મૂળા, મગ, ગોળ, અને બહુ પ્રમાણમાં શાક, આટલી વસ્તુઓ દુધની જોડે ખાવાથી નુકશાન કરે છે.

દુધીઃ ઠંડી, હલકી, બળ વધારનાર, કફ કરનાર, ગર્ભપોષક, પિત્ત શમાવનાર, દસ્ત બાંધનાર, કંઇક વાયુ કરનાર. એનો હલવો તથા પાક ઉનાળામાં વધુ લાભ કરે છે ને મગજને પુષ્ટિ આપે છે.

સંગ્રહણી, હરસમાં પથ્ય. માંદગીમાં પણ દૂધી હિતકર્તા છે. એના બીનો મગજ માથાની ગરમી મટાડે છે.

ધાણાઃ પિત્ત શમાવનાર, જઠરને સતેજ કરનાર, ઉલટી, તરસમાં ઉપયોગી. ધાણાની દાળ મુખવાસ તરીકે જમ્યા પછી વપરાય છે. પિત્તના તાવમાં ધાણા તથા દ્રાક્ષનું પાણી હિતકર્તા છે.

ધાણાજીરૂઃ સર્વ પ્રકૃતિને અનુકૂલ આ સાદો મસાલો રસોઇમાં પ્રમાણુસર વાપરવો હિતકર્તા છે.

નાગરવેલઃ (પાન) જમ્યા પછીજ મુખવાસ તરીકે સારૂં; બળ તથા કાંતિ આપનાર, મુખ શુદ્ધિ કરનાર, ઉદ્દીપક, ચાવવાથી પાચક રસ ઉપજે છે તે ખોરાક પચાવે છે. વૈદક દૃષ્ટિએ હિતકર્તા; પણ બહુ ખાવાથી મોંના રોગ કરી, ખાસ કરી દાંતને નુકસાન કરે છે, પિત્ત કરે છે, અને લાંબે વખતે નબળાઇ લાવી આંખોને પણ ગેરલાભ કરે છે. ગર્ભિણી તથા બાળકને પાન બહુ સારાં નહિ.

નારંગી (સત્રાં): ઠંડાં, જઠરાગ્નિને ઉત્તેજનાર, પૌષ્ટિક, કૃમિકારક, પાચનક્રિયામાં મદદ કરનાર, દસ્ત લાવનાર, હૃદયને હિતકર્તા. ઉધરસ, કફ, પિત્ત, વાયુ, મુખનો શોષ, અરૂચિ–આ બધામાં ગુણકારી. એની ખટાશમાં આંબલીના જેવા અવગુણ નથી. નારંગી ચુસવાથી દાંતમાંથી પડતું લોહી અટકે છે. ખાટી નારંગી નુકસાનકર્તા. એની છાલનું તેલ સુગંધી છે ને દવા તરીકે વપરાય છે. એનું શરબત ઠંડુ ને ઉનાળામાં ઉપયોગી છે.

નાસપતીઃ સફરજન જેવાંજ પણ પચવામાં વધારે હલકાં; તાવમાં પણ હિતકર્તા, મૂત્ર સાફ લાવનાર.

નાળીએરઃ ઠંડાં; બળ, લોહી માંસ વધારી, સૌંદર્ય આપનાર, પૌષ્ટિક, વાળને હિતકર્તા, પચવામાં જરા ભારે, કફ કરનાર, પિત્તહર, લોહી સુધારનાર, એનું પાણી ગરમી તથા હૃદયના ધબકારાને શાંત

કરે છે. એનું તેલ ઠંડુ છે ને કૉડલીવર ઑઇલને બદલે પણ વપરાય છે; માથા માટે તથા અનેક રોગોમાં એ વપરાય છે.

પપનસ: ઠંડાં અને ભારે, અરૂચિ, શ્વાસ, ખાંસી, હેડકી, રક્તપિત્તમાં હિતકર્તા.

પરવળ: ગરમ, હલકાં, પાચક, બળ વધારનાર, ઘીમાં ખાવાથી પૌષ્ટિક, સર્વ પ્રકૃતિવાળાને અનુકૂળ, જઠરાગ્નિને સતેજ કરનાર. ખાંસી, તાવ, કૃમિ, લોહીબગાડ, ત્રિદોષ, આ બધામાં હિતકર્તા. સૌ શાકમાં પરવળ ઉત્તમ અને પથ્ય ગણાય છે.

પાન: જુઓ નાગરવેલ.

પાપડી: ઠંડી, વાયડી, ભારે, કફકારક, બળ આપનાર. વાલોળમાં પણ એવાજ ગુણ છે.

પાલખની ભાજી: (Spinach) ઠંડી, દસ્ત સાફ લાવનાર, બહુ સ્હેલાઇથી પચે તેવી, પથ્ય, એમાં લોહ તથા વાઇટેમીન્સ પુષ્કળ છે. પાંડુરોગમાં બહુ હિતકર્તા. ગાઉટ તથા અજીર્ણ અને બંધકોષવાળાને અતિ ફાયદો કરનાર.

પિસ્તાં: ગરમ, ભારે, કફ અને વાયુ હરનાર; મગજને તર કરનાર, શરીરને બળ અને પુષ્ટિ આપનાર, લોહી સ્વચ્છ કરનાર, પિત્તકર. ક્ષય, ક્ષીણતા, અને ત્રિદોષમાં ફાયદો કરે છે. એનું તેલ માથે ચોળવાથી પિત્ત શમે છે.

પીચ: ભારે અને તૃપ્તિકારક.

પીપર: (લીંડી પીપર) ગરમ, જઠરાગ્નિને ઉત્તેજનાર, વાયુ તથા પિત્ત હરનાર, મંદાગ્નિ દૂર કરનાર, ગરમ દુધમાં પીધાથી ધાવણ વધે છે. મધમાં ચાટવાથી કફ, ચરબી, શ્વાસ અને પાંડુરોગમાં લાભ કરે છે. ઉધરસ, દમ, કફ, હરસ, તાવ, કોઢ, બરોળ, કૃમિ, કમળો આ બધામાં ફાયદો કરે છે. એનો પાક પણ થાય છે. ઉપરાંત અનેક

રોગોમાં એના જુદા જુદા પ્રયોગો હિતકર્તા છે. બહુ લાંબા વખત સુધી ચાલુ ખાવી નહિ.

પીપરીમુળ: જુઓ ગંઠોડા.

પોપૈયું: ગરમ, પિત્તનાશક, ખોરાક પચાવનાર. મંદાગ્નિ, બંધકોષ, અરૂચિ, બરલ, હરસમાં બહુજ ફાયદો કરે છે.

પંડોળાં: ઠંડાં, હલકાં, બળ આપનાર, વાયુ અને પિત્ત દૂર કરનાર, દીપન, પાચન, એનું શાક બહુ નિરોગી અને પથ્ય છે, વધારે ખવાય તોપણ હાનિ કરતું નથી. તાવમાં પણ અપાય છે. એનાં પાંદડાં પિત્તશામક, વેલો કફનાશક અને મૂળ રેચક છે.

ફટકડી: જુઓ ઍલમ.

ફણસ: પાકાં હોય તો ઠંડાં, પિત્ત તથા વાયુ હરનાર, વીર્ય–માંસ વધારી પુષ્ટિ આપનાર, કફ કરનાર, પચવામાં ભારે; રક્તપિત્ત, જખમ, વાયુ એ બધામાં ફાયદો કરે છે. ફણસ ખાધાથી અજીર્ણ થયું હોય તો ઉપર કોપરૂં ખાવાથી એ મટે છે.

ફણસી: એમાં વીટામીન્સ તથા ક્ષારો છે તેથી શાક વર્ગમાં પથ્ય છે.

ફાલસાં: (પાકાં) હલકાં, ઠંડાં, પિત્ત શમાવનાર, તૃપ્તિકારક, તૃષા, દાહ, લોહીબગાડ અને બધી જાતના પ્રમેહમાં ફાયદો કરે છે. એ બીઆં સાથે ખાવાં. ઉનાળામાં એનું શરબત સારૂં.

ફુદીનો: ગરમ, દીપન–પાચન, અજીર્ણનાશક, રૂચિ ઉત્પન્ન કરનાર, ગ્રાહી, એનો મુખ્ય ઉપયોગ ચટણીમાં અને ચામાં થાય છે; અને એ કફ, ઉધરસ, મંદાગ્નિ, સંગ્રહણી, તાવ, કૃમિ, વાયુ, પથરી આ બધામાં ફાયદો કરે છે. એની વાસ સરસ આવે છે. એ તુલસીની એક જાત છે, એમ કહી શકાય. ફુદીનો તથા તુલસીનો કવાથ અથવા ચા તાવમાં ફાયદો કરે છે. ફુદીનો અને આદુ બન્નેનો રસ સિંધાલુણ સાથે લેવાથી તાવ તથા પેટની ચુંક મટે છે. એને આર્ક

સાકર સાથે લેવાથી હઠીલું અજીર્ણ મટે છે. દરાજ ઉપર એનો રસ ચોપડવાથી એ મટે છે. એનો રસ વાયુ, કૃમિ, ઉધરસ, ઝાડા, વીંછીના ઝેર ઉપર બહુ સારી અસર કરે છે.

બટાટા: (બટાકા–પપેટા) ઠંડા, પચવામાં ભારે, કફ અને વાયુ કરનાર, પૌષ્ટિક, દસ્તને રોકનાર, બળ, વીર્ય અને ધાવણ વધારનાર, રક્તપિત્ત (Scurvy)માં પથ્ય. એ વાયડા છે પણ સારી રીતે ઘીમાં તળીને ખાવાથી એનો એ દોષ મટે છે. બાળકોનું હાડ વધારવામાં ઉપયોગી. એની છાલમાં ક્ષાર રહેલો છે તેથી છાલ સાથે ખાવાથી વધુ સારા અને તેથી કબજીઆત પણ થતી નથી. તળેલા કરતાં બાફેલા બટાકા પચવામાં હલકા છે. માંદગીમાં બટાકા અપથ્ય છે.

બદામ: ગરમ, ભારે, કફ અને પિત્ત મટાડનાર, કફ કરનાર, વાયુના દોષ હરનાર, અતિ પૌષ્ટિક, આંખનું તેજ વધારનાર, રક્તપિત્તમાં અપથ્ય, એ મગજને તર કરે છે, ને યુક્તિસર વાપરી હોય તો ક્ષીણતા મટાડે છે. પણ બહુજ ચાવીને એક રસ કરીને ખાધી હોય તોજ ગુણ કરે છે. એનું તેલ વાયુ ઉપર ચોળાય છે. પૌષ્ટિક હોઇ, ક્ષયમાં છાતીએ ચોળવાથી તથા ખાવાથી લાભ કરે છે. કૅાડલીવર ઑઇલ જેવા એમાં ગુણ છે. આંખે ઝાંખ પડે ત્યારે બદામ અને ઘીસાકરનો આથો કરી ખાવો. એનો પાક તાવ પછીની અશક્તિમાં, શિયાળામાં અને પૌષ્ટિક ગુણ માટે પ્રખ્યાત છે. કડવી બદામ ઝેર જેવી છે.

બાજરી: ગરમ, પચવામાં હલકી, વાયુકર્તા, અગ્નિદીપક, વીર્ય બગાડનાર. હૃદયને હિતકર્તા; પિત્ત કોપાવનાર હોઇ પિત્ત પ્રકૃતિવાળાએ બહુ ન ખાવી. એમાં પોષકતત્વો ઘઉંના જેટલાં, અને ચરબીનાં તત્વો ઘઉં કરતાં વધુ છે. એ ખાવાની લાંબા વખતની ટેવ હોય તો એ માફક આવી જાય છે. સંગ્રહણી તથા મંદ પાચનશક્તિવાળાને

માટે બહુ સારી. એનો પોંક પણ સ્વાદિષ્ટ થાય છે. મારવાડ અને કચ્છની બાજરી ઉત્તમ, પૌષ્ટિક અને મીઠી હોય છે.

બાવળ: એનો ગુંદર પૌષ્ટિક હોઇ, ઘણા ઉપયોગમાં લેવાય છે. ઝાડામાં એની છાલનો રસ દહીમાં ખવાય છે. લીલા બાવળનું દાતણ ઉત્તમ છે; એની છાલ સારી રીતે ચાવવાથી દાંત મજબુત થાય છે. મ્હોંનાં ચાંદાં પણ મટાડે છે. એના ફળનું અથાણું આંખને હિતકર્તા છે.

બીલી: (બીલાં) એનાં કાચાં ફળ દસ્ત કબજ કરે છે. એનો મુરબ્બો ઝાડા બંધ કરવા અપાય છે; જુના ઝાડાના રોગમાં અને મરડામાં બહુ ઉપયોગી છે. પાકાં ફળ દસ્તને કબજે કરે છે, ભારે હોઇ મંદાગ્નિ કરે છે ને વાયુકારક છે. એનું શરબત ઠંડું છે.

બોર: સુકાં બોર પિત્ત કરનાર પણ કફ અને વાયુ હરનાર છે. મીઠાં બોર ગરમ છે ને વાયુ અને પિત્તના દોષ મટાડે છે; પણ કફ કરે છે. બોર તાવ ને ઉધરસ કરનાર હોવાથી રોગીઓએ કે અશક્તોએ ખાવાં નહિ. ખાટાં બોર બહુ નુકશાનકર્તા છે. દહીં ને બોર સાથે ન ખાવાં. બોર ખાઇને ઉપર તરત પાણી ન પીવું.

ભાંગ: ગરમ, દસ્ત કબજે કરનાર, વાયુ અને કફ હરનાર, પરમ દીપન, માદક, કેફ ચઢાવનાર, ભુખ લગાડનાર, દવા તરીકે એ બહુ થોડા પ્રમાણમાંજ લેવી. વધુ પ્રમાણમાં લેવાથી બહુજ નુકશાન કરે છે. એનું વ્યસન અનિષ્ટ છે. કફ અને વાયુના રોગીઓએ કદી લેવી નહિ.

ભીંડા: ઠંડા, પૌષ્ટિક, કફ કરનાર, ચીકણા હોવાથી દસ્તને મદદ કરે છે; વીર્ય વધારનાર, વાયુ તથા પિત્તના દોષો ઉપર હિતકર્તા છે. ખાંસી, મંદાગ્નિ, હૃદયના રોગમાં અપથ્ય.

મકાઇ: ઠંડી, દસ્ત કબજે કરનાર, વાયુ કરનાર, કફ અને પિત્ત હરનાર, પચવામાં ભારે, ઘણી પૌષ્ટિક; અશક્ત લોકોને સ્હેલાઇથી પચતી નથી.

મગ (તથા મગની દાળ): ઠંડા, પચવામાં હલકા, કંઇક વાયુ તથા કબજીઆત કરનાર, કફ પિત્ત હરનાર. આંખોને લાભકારી, તાવ મટાડનાર, કઠોળ વર્ગમાં મગ સૌથી સારા ગણાય છે. આપણા વૈદક શાસ્ત્રમાં એ બહુ વખણાય છે. લીલા મગ ઉત્તમ. લગભગ દરેક રોગમાં મગનું ઓસામણ બહુ ગુણકર્તા થઇ પડે છે ને કોઇ કોઇ વાર તો દુધ જેવો ફાયદો કરે છે. આખા મગ કદાચ જરા વાયડા પડે; પણ એનું ઓસામણ એ દોષથી મુક્ત છે, અને કબજીઆતવાળાને બહુ હિતકર છે. મગની પાતળી દાળ પણ માંદગીમાં અને તે પછીની અશક્તિમાં પથ્ય છે. એ આખા મગ જેટલી વાયડી નથી, ને ત્રિદોષહર છે.

મગફળી: (ભોંયશીંગ) ઠંડી, પચે તો બહુ પૌષ્ટિક, દસ્ત બાંધનાર તથા કબજ કરનાર, જુનો મરડો અને સંગ્રહણીવાળાને પથ્ય. વધારે પ્રમાણમાં ખાવાથી વાયડી; શેકેલી અથવા ઘીમાં તળેલી સ્વાદિષ્ટ તથા પોષક છે. સારી પેઠે ચાવીને ન ખાધી હોય તો અપચો કરે છે ને કવચિત ઝાડા પણ કરે છે. એનું તેલ પણ અનેક કામમાં ઉપયોગી છે.

મઠ: ઠંડા, વાયુ અને કબજીઆત કરનાર, બહુ ખાવાથી કૃમિ કરનાર. પિત્ત, કફ, હરસ, રક્તપિત્તમાં પથ્ય છે.

મધ: ગરમ, હલકું, પૌષ્ટિક, કફ શમાવનાર, કંઇક કબજીઆત કરનાર, આંખોને તથા હૃદયને હિતકર્તા, અગ્નિદીપક, શરીરની કાંતિ તથા મગજની બુદ્ધિ વધારનાર, કંઇક વાયુકર્તા, લોહી સુધારનાર, હાડકાં સાંધનાર, જખમ રૂઝાવનાર. જે દવા જોડે મધ ખાધું હોય તે દવાને એ વધુ ગુણકર્તા બનાવે છે. મધના પાણી સાથે કોગળા કરવાથી મોંની ચાંદી અને ધારાં રૂઝાય છે, તરસ મટે છે ને મોં સ્વચ્છ થાય છે. મધમાખીના મધપુડાનું સાચું મધજ ગુણકર્તા છે. બનાવટી ખજુર અને ખાંડની ચાસણીનું મધ દોષવાળું છે. કોઢ,

હરસ, ઉધરસ, પિત્ત, કફ, કૃમિ, તરસ, ઉલટી, ઝાડા, ક્ષય, આ બધામાં ગુણ કરે છે, ઉનાળામાં ખાવું એ અપથ્ય ગણાય છે. દવામાં જેમ જુનું મધ હોય તેમ વધુ ગુણકારી. ઘી અને મધ સરખે ભાગે ખાવાથી ઝેરરૂપ થઇ જાય છે. વીંછીના દંશ ઉપર મધ ચોપડવાથી આરામ થાય છે. સવારે ૪ તોલા ગરમ પાણીમાં બે તોલા મધ નાંખી, નિયમિત ખાવાથી ચરબીના રોગ મટે છે.

મરચાં: ગરમ, પિત્ત કરનાર, દીપક, પાચક, લોહી વધારનાર, કફ, આમ, શૂળ મટાડનાર. પ્રમાણસર ખાવાથી ફાયદો કરે છે. બી કાઢી નાંખી, ઘીમાં તળેલું મરચું ઓછું હાનિકર્તા છે. લવંગ મરચાં (નાનાં ને તીખાં) નુકસાનકર્તા છે. લીલાં મરચાં કરતાં સુકાં મરચાં વધુ ગરમ; અને વધારે પ્રમાણમાં ખાવાથી હાનિકર્તા છે ને કવચિત હરસનું દર્દ કરે છે. હરસ, લોહીબગાડ, ખુજલીવાળાએ ન ખાવાં. જેમને મરચાં ન સદે તેમણે એને બદલે આદુ, સુંઠ, પીપર, લસણ કે મરીનો ઉપયોગ કરવો. મરચાંના ગુણ મરી કરતાં ઓછા છે.

મરી: (તીખાં) ગરમ, પાચનશક્તિને મદદ કરનાર, કફ અને વાયુ મટાડનાર, દસ્તને મદદ કરનાર. મરી મંદાગ્નિમાં લાભ કરે છે. એ ગરમ છે છતાં પિત્ત વધારતાં નથી. તાવમાં પણ મરી અને સાકરની ચા ફાયદો કરે છે-અને જઠરાગ્નિ સુધરે છે. મરીની સાથે તુલસીના પાનનો રસ તથા મધ લેવાથી વિષમજ્વર મટે છે. કરીઆતા જોડે મરીની ફાકી લેવાથી તાવ જઇ, સુસ્તી ઉડે છે. આંતરડાને જોર મળે છે. ઝેર નીકળી જઈ, લોહી શુદ્ધ થાય છે. મ્હોંમાં મોળ કે ઉલટી થતી હોય તો થોડાં મરી ચાવવાથી એ બેસી જાય છે. મરીનું ચૂર્ણ ઘીમાં ચાટવાથી અને ચોપડવાથી શીળસ મટે છે. મરી દુધમાં ઉકાળી એ દુધ પીધાથી સળેખમ તથા કફવાળી ઉધરસ મટે છે. ઉધરસ, હરસ, કૃમિ, હૃદયના રોગોમાં એ પથ્ય છે. મરચાં કરતાં એનામાં વધુ ગુણો છે, અને અનેક રોગોમાં એના જુદા જુદા પ્રયોગો ફાયદો કરે છે.

મસુરની દાળ: ઠંડી, વાયુકર્તા, કફ અને પિત્ત શમાવનાર, પૌષ્ટિક છતાં મગની દાળ જેવી પચવામાં હલકી અને પથ્ય છે. કંઇક કબજીઆત કરનાર. રક્તપિત્તમાં, સંગ્રહણીમાં, પથરીમાં, ફાયદો કરે છે. એ ચામડી ઉપર ચોળવાથી ખીલ મટે છે ને ચામડી સુધરે છે. મસુરની સળીઓનો ધૂપ કરવાથી તાવમાં ફાયદો થાય છે.

માખણ: ગાયનું માખણ ઠંડુ, અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, બળ, આંખનું તેજ અને કાંતિ વધારનાર, દસ્તને રોકનાર, બાળકોને ને રોગીઓને સ્હેલાઇથી ન પચે એવું, પુષ્ટિકારક લોહીનો બગાડ, કફ, પિત્ત, વાયુ, હરસ, ક્ષય, ઉધરસ એ સૌ રોગોમાં હિતકર્તા છે. આંખો બળતી હોય તો તે ઉપર ચોપડવાથી શાંતિ થાય છે. ભેંસનું માખણ પ્રમાણમાં વધુ ભારે છે અને કફ તથા વાયુ કરે છે. ચરબી અને વીર્ય વધારે છે. આંખોને હિતકર, દસ્ત કબજે કરનાર, એ પિત્ત, દાહ, શ્રમ મટાડે છે. તાજું હોય તો બાળકોને તથા વૃદ્ધોને પણ હિતકારક છે. બહુ વાસી માખણ અનેક ઉપદ્રવો કરે છે માટે ન ખાવું.

મીઠું: (સમુદ્ર લવણ–દરીઆના ખારા પાણીમાંથી બનાવેલું) કંઇક ગરમ અને ભારે, પ્રમાણુસર ખાવાથી શક્તિ આપનાર ને ટકાવનાર, રૂચિકર, હાડકાંને બળ આપનાર, વાળને ધોળા કરનાર, કફ અને પિત્ત કરનાર, વાયુ હરનાર, દસ્તને સાફ લાવનાર, કોઇ પણ ચીજમાં એ ભેળવ્યું હોય તો તે ચીજ સડતી નથી. વધુ પ્રમાણમાં ખાવાથી શરીરની ધાતુઓને ગાળે છે ને બગાડે છે. ચપ્પુના કે એવા કોઇ જખમથી લોહી નીકળે તો મીઠાના પાણીનો પાટો લોહી બંધ કરે છે. ખુજલીવાળાએ મીઠું તજવું. લવણની સૌ જાતોમાં સિંધાલુણ (જે ખાણુમાંથી નીકળે છે તે) ગુણમાં સૌમ્ય હોવાથી ઉત્તમ, અને રોગીઓને મીઠા કરતાં વધારે પથ્ય છે. મીઠાને બદલે (એ જરા મોંઘુ હોવા છતાં) એનો નિયમિત ઉપયોગ વધુ હિતકર્તા છે. સિંધાલુણ અને તેલના કોગળા કરવાથી અને દાંતે ઘસવાથી દાંતના ને મોંના

રોગ મટે છે. અજીર્ણ તથા કોલેરામાં લવણભાસ્કરચૂર્ણ હિતકર્તા છે.

મીઠો લીમડો: રૂચિકર, ઠંડો, કડવો–તીખો, હલકો. હરસ, કૃમિ, સોજો, કોઢ વિગેરેમાં હિતકર્તા છે. એનો મુખ્ય ઉપયોગ દાળ, કઢીમાં થાય છે.

મૂળા: પાચક, અગ્નિદીપક, ભારે, દસ્ત કબજે કરનાર, તીખા હોઇ ગરમ પડે છે. એમાં ગંધકનું પ્રમાણ સારૂં છે. એની ત્વચા છોલી, ઘી કે તેલમાં તળીને ખાવાથી ગુણ કરે છે. હરસ, દમ, કફ, વાયુ, નાકના રોગો, હૃદયના રોગ, કંઠના રોગ–આ સૌમાં હિતકર છે. જમ્યા પ્હેલાં ખાવાથી પિત્ત તથા દાહ કરે છેઃ ભોજન સાથે ખાવાથી લાભ કરે છેઃ પણ છાશ સાથે ખાવા નહિ. એનાં તાજાં પાંદડાં તીખાં, ગરમ, હલકાં, પાચક, મૂત્ર તથા દસ્ત સાફ લાવનાર છે; કફ તથા પિત્ત કરે છે. પણ એનું તેલમાં કરેલું શાક ત્રણે દોષમાં ફાયદો કરે છે.

મેથી: મેથીની ભાજી પાચક, રૂચિકર, ગરમ, કૃમિ, કફ અને વાયુ હરનાર, પિત્ત વધારનાર, હલકી, અગ્નિદીપક, દસ્ત રોકનાર, પથ્ય અને શરીરને હિતકર્તા, તાવ, ઉધરસ, ઉલટી, વાયુ, કફ, હરસ, કૃમિ–આ રોગોમાં હિતકર્તા. **મેથી** પૌષ્ટિક, વાયુનાશક. દવા તરીકે પણ એનો ઉપયોગ થાય છે. એ વા, સંધિવા, કમરનો દુખાવો, કળતર મટાડે છે, ને જઠરાગ્નિ સુધારે છે. મેથી સ્ત્રીઓને બહુ લાભકર્તા છેઃ ખાસ કરી સુવાવડ પછી મેથીનો પાક નબળાઇ દૂર કરી શક્તિ આપે છે, ગર્ભાશયને હિતકર્તા છેઃ વાયુ તથા પેટના બીજા રોગોમાં પણ સારી.

મોગરી: ગરમ, તીખી, પિત્ત કરનાર, ભારે જમણ સાથે લેવાથી એ પાચનમાં મદદ કરે છે. કફ અને વાયુ પ્રકૃતિવાળાને સારી.

મોસંબી: (મીઠાં લીંબુ) ઠંડાં, હલકાં, દસ્ત રોકનાર, રૂચિકર, પૌષ્ટિક, તૃપ્તિકારક, શોષ મટાડનાર, લોહી સુધારનાર. કફ, વાયુ,

ઉધરસ, ઉલટી, કંઠના રેાગ, પિત્ત, શૂળ, ક્ષય, કૉલેરા, તાવ, કૃમિ, આ સ૰ રેાગેામાં હિતકર્તા છે. બધી જાતના તાવમાં ખાસ પથ્ય છે અને માંદગીમાં શક્તિ ટકાવી રાખે છે.

રતાળુ: (કંદ) ઠંડેા, પચવામાં ભારે, કફકર્તા, પૌષ્ટિક, બળ આપનાર, વાયડેા, તૃપ્તિ આપનાર. ઘીમાં તળીને ખાવાથી એનેા વાયુકર્તા દેાષ એાછેા થાય છે. રાતેા રતાળુ મીઠેા હેાય છે ને પિત્તહર છે.

રાઈ: (મસ્ટર્ડ) ગરમ, કફ તથા વાયુ હરનાર, પિત્ત કરનાર, અગ્નિદીપક, ઉલટી કરાવનાર, દાહકારક, રાતી, ધેાળી અને કાળી— એ ત્રણમાં કાળી રાઇ સૌથી વધુ જલદ છે. એનેા દવા તરીકે ઉપયેાગ ખાવામાં, પણ વધુ તેા બહારના ઉપચારેામાં થાય છે. ઝેર ખવાઇ ગયું હેાય કે બીજા કેાઇ કારણથી ઉલટી કરાવવાની જરૂર હેાય ત્યારે રાઇ પાવાથી ઉલટી થાય છે, અને કવચિત દવા પેટમાં ન ટકે અને નીકળી જતી હેાય તેા રાઇનું પ્લાસ્ટર ઉલટી અટકાવે છે! વાયુના સેાજા ઉપર કે ખેાટા થઇ ગયેલા કેાઇ ભાગ ઉપર રાઇનેા લેપ (પેાટીસ) ફાયદેા કરે છે. ઋતુદેાષમાં તથા બીજા ઉપદ્રવેામાં રાઇ નાખેલા ગરમ પાણીમાં પગ અથવા જરૂર મુજબ શરીરના બીજા ભાગેા રાખવાથી લાભ થાય છે. એનું તેલ પણ નીકળે છે જે પક્ષઘાતમાં ચેાળાય છે. ઉધરસ, ફેફસાંનેા સેાજો, કૉલેરાની ચૂંક, ઉલટી, આંકડી, વગેરેમાં એનું પેાલ્ટીસ કે પ્લાસ્ટર ગુણકારી છે.

રાજગરેા: ઠંડેા, હલકેા, દસ્તને મદદ કરનાર, કફ અને પિત્ત હરનાર, શરીરમાં આળસ અને ઉંઘ લાવનાર.

રામફળ: ઠંડું, કફ તથા વાયુ કરનાર, પિત્ત, તરસ, ગરમી તથા લેાહી વિકાર મટાડનાર.

રાયણ: મીઠાં, ગરમ, દસ્ત રેાકનાર, પૌષ્ટિક, તરસ તથા લેાહીનેા બગાડ મટાડનાર.

રીંગણાં: (વંત્યાક) ગરમ, હલકાં, પિત્ત કરનાર, કફ અને વાયુનેા

નાશ કરનાર, રૂચિકર, પૌષ્ટિક, ઉંઘ લાવનાર. તાવ, કૃમિ, કમળો, બરોળ, ખસમાં હિતકર; પણ સુકી ખાંસી તથા પ્રમેહમાં નુકસાન કર્તા છે. હરસમાં સફેદ રીંગણાં સારાં. જુનાં રીંગણાં અને કાચું કોળું કદિ ખાવાં નહિ.

લવંગ: ગરમ, આમ તથા વાયુ, પિત્ત અને કફનો નાશ કરનાર, જઠરાગ્નિ સતેજ કરનાર, આંખને ગુણકારક, પાચક. મોળ, ઉલટી ચૂંક મટાડે છે. શૂળ, ઉધરસ, હેડકી, ઉલટી, તરસમાં પણ એ હિતકર્તા છે. અજીર્ણ, મંદાગ્નિ, કૉલેરા તથા શરદી ઉપર લવીંગને ઉકાળો ફાયદો કરે છે ને ઘસીને નાક ઉપર ચોપડવાથી સળેખમ નરમ પડે છે. દાંતનો દુખાવો થતો હોય તો લવીંગના અર્કનું પુમડું મૂકવાથી એ મટે છે. દાંતનાં ઘણાં મંજનોમાં લવીંગ હોય છે. તીખાં ઉગ્ર વાસવાળાં, કાળાં ભરેલાં લવંગ ઉત્તમ; ઝાંખાં ને સૂકાં લવંગ હલકી જાતનાં છે.

લસણ: ગરમ, વાયુ હરનાર, અજીર્ણ મટાડનાર અને અગ્નિદીપક; ક્ષયમાં અતિ હિતકર્તા, બળ વધારનાર, પાચક, આંખને ફાયદે કરનાર, દસ્તને મદદ કરનાર, કફ તથા વાયુ પ્રકૃતિવાળાને ફાયદે કરનાર, પણ પિત્ત પ્રકૃતિવાળાને બહુ ગરમ પડે છે. એક કળીનું લસણ ગુણમાં ઉત્તમ. લસણની કળીઓ ઘીમાં તળીને ખાવાથી ભાંગેલાં હાડ સંધાય છે, શરીરને પુષ્ટિ મળે છે. કાનમાં સણકા મારે ત્યારે લસણ નાખી કકડાવેલું તેલ ટીપે ટીપે નાંખવુ. હડકાયા કુતરાનું ઝેર ઉતારવાનો એક ઉત્તમ ઉપાયઃ લસણ ખાવું, ઉકાળીને પીવું તથા એનો લેપ મારવો. અડદીયો વા તથા બીજા સર્વ જાતના વા, શૂળ, પેટના રોગ, કૃમિ, દમ, કોઢ, તાવ, મંદાગ્નિ, ઉધરસ, ક્ષય, આ બધામાં લસણના જુદા જુદા પ્રયોગો બહુ ફાયદો કરે છે. ગર્ભિણીને, ઝાડા ઉલટી થયા હોય તેને કે રક્તપિત્તીને આપવું નહિ. લસણનો પાક મંદાગ્નિ તથા વાયુના રોગો મટાડે છે.

લીંબુ: (ખાટાં) (કાગદી લીંબુ) ગરમ, રૂચિકર, જઠરાગ્નિને વધારનાર, મ્હોંની ખરાબ વાસ તથા સર્વ પ્રકારનો સડો દૂર કરનાર, લોહી સુધારનાર, ખોરાક પચાવનાર, આંખને હિતકર, દસ્તને મદદ કરનાર. બહુ ખાવાથી કફ અને ગરમી કરે છે માટે પ્રમાણુસર ખાવાં. એની ખટાશ જરાયે નુકશાનકર્તા નથી પણ બહુ પથ્ય છે, માટે નિડરતાથી લીંબુનો છુટે હાથે ઉપયોગ કરવો. તાવ વગેરે રોગોમાં પણ વિચારપૂર્વક વાપર્યાથી લાભ કરે છે. પેટનો વાયુ, શૂળ, ઉધરસ, કૃમિ, સ્કર્વી, કૉલેરા, ઉલટી, પિત્ત, કંઠરોગ, આ બધામાં લીંબુ બહુ હિતકર્તા છે. અરૂચિ–અજીર્ણના રોગીએ રોજ જમતા પહેલાં લીંબુ, આદુ અને સિંધાલુણ ખાવું. એનો રસ ન્હાવાના પાણીમાં નાખવાથી ચામડી સુંવાળી થાય છે ને વાળ સ્વચ્છ થાય છે. કૉલેરામાં માત્ર લીંબુના રસનો સતત પ્રયોગ બહુ લાભ કરે છે. મીઠામાં આથેલાં લીંબુ અજીર્ણ અને મંદાગ્નિ મટાડે છે. એનું શરબત પિત્ત શમાવે છે અને ઉલટી, ઝાડા, મોળ, અરૂચિ મંદાગ્નિ મટાડે છે.

લુણીની ભાજી: ગરમ, રૂચિ કરનાર, પાચક, કફ અને પિત્ત કરનાર, વાયુ, હરસ, સંગ્રહણી, સોજા, કફ, પિત્ત, જખમ, શ્વાસ, ઉધરસ, શ્વાસમાં હિતકર છે. એ આંખોના રોગો, તોતડાપણું અને ચામડીના દોષો મટાડે છે.

વટાણા (સુકા): ઠંડા, દસ્ત રોકનાર, કફ પિત્ત મટાડનાર પણ વાયુ કરનાર, બળ આપનાર, રક્તપિત્તમાં ફાયદો કરનાર. **લીલા વટાણા:** સુકા કરતાં ગુણમાં વધારે સારા ને પચવામાં હલકા. **વરીઆળી:** ઠંડી, મીઠી–કડુચી, અગ્નિદીપક તથા વાયુ હરનાર, ધાવણ વધારનાર, ગર્ભાશયને ગુણકર્તા, પિત્ત કરનાર. તાવ, ઉલટી, તરસ, ચૂંક, કફ, આંખના રોગોમાં પથ્ય છે. માંદગીમાં સાદા પાણીને બદલે વરીઆળીની પોટલી મૂકી રાખેલું પાણી વધુ હિતકર્તા છે.

વાલઃ ઠંડા, પચવામાં ભારે, સ્વાદિષ્ટ પણ વાયુકર્તા, ધાવણ વધારનાર, વીર્યને બગાડનાર, આંખના તેજને હાનિકર્તા.

વાલોળઃ ઠંડી, ભારે, વાયડી, કફકર્તા, બળ આપનાર, દસ્ત રોકનાર. પાપડીમાં પણ એવાજ ગુણ છે.

વંત્યાકઃ જુઓ રીંગણાં.

શકરીઆંઃ ઠંડાં, મીઠાં, પચવામાં ભારે પણ પોષક; એમાં 'સ્ટાર્ચ' સારા પ્રમાણમાં છે.

શીંગોડાંઃ ઠંડાં, પૌષ્ટિક, કફકર્તા દસ્ત રોકનાર; પચવામાં ભારે ને ન પચે તો વાયુ કરે છે. પિત્ત, દાહ, લોહીનો બગાડ, સોજા મટાડે છે.

શેતુરઃ (પાકાં) ઠંડાં, ભારે, પિત્ત અને વાયુ મટાડનાર, લોહી વધારનાર, દસ્ત રોકનાર. **કાચાં** હોય તો ગરમ, ખાટાં, ભારે છે ને દસ્ત ઉતારનાર છે.

શેરડીઃ ઠંડી, વાયુ તથા પિત્ત શમાવનાર, પૌષ્ટિક, અગ્નિદીપક, શક્તિ આપનાર, કંઇક વાયુ કર્તા, કાંતિ વધારનાર ને દસ્તને મદદ કરનાર, લોહી સુધારનાર, હૃદયને હિતકર, કફ કરનાર, ચરબી વધારનાર, કમળાના રોગમાં બહુ ફાયદો કરનાર. તેનો રસ ઠંડો છે ને વાયુ તથા કબજીઆત કરે છે, હેડકી તથા તૃષા મટાડે છે. પણ એમાંથી બનતો ગોળ ગરમ છે. દાંતથી છોલી ખાધી હોય તો દાંતને સાફ તથા મજબુત કરે છે, રાતી શેરડી બીજી સૌ જાતો કરતાં વધુ મીઠી છે. એની બનાવટો (ખાંડ, સાકર, ગોળ) ચરબી વધારનાર છે. શેરડી જમ્યા પ્હેલાં ખાધાથી પિત્તનો નાશ કરે છે, જમવા સાથે ખાધાથી જડતા (ભારેપણું) ઉત્પન્ન કરે છે અને જમ્યા પછી ખાધાથી વાયુને કોપાવે છે.

સકરટેટીઃ (ખડબુચું) ઠંડી, પિત્ત તથા વાયુ હરનાર, કફ કર્તા, બળ આપનાર, કોઠો સાફ કરનાર, ગરમી મટાડનાર, ઠંડા પાણીમાં

થોડીવાર પલાળી રાખી પછી ઉપયોગ કરવો. પેટના રોગો, ગાંડપણુમાં હિતકર્તી છે.

સફરજન: ઠંડુ, પિત્ત હરનાર, દસ્ત રોકનાર, હૃદયને હિત એ છાલ સાથે ખાવાં વધુ સારાં. ઝાડાના રોગોમાં બહુ પથ્ય એનો મુરબ્બો પણ સારો થાય છે.

સરગવાની શીંગ: ગરમ, કફ અને વાયુ હરનાર, જઠરા દીપક, પાચક, દસ્તને મદદ કરનાર. વાના દરદમાં બહુ ફાયદો છે. ઉપરાંત કોઢ, શ્વાસ, ક્ષય, ગોળો, શૂળ, બરોળ, સોજા, આં રોગો—એ બધામાં હિતકર્તા છે.

સાકર: જુઓ ખાંડ.

સાબુદાણા: (સાબુચોખા) ચોખાના જેવા ગુણ એમાં છે. હલકા હોઈ, બાળકોને વૃદ્ધોને તથા માંદાઓને એની કાંજી પચે છે, અને પૌષ્ટિક નીવડે છે.

સામો: ઠંડો, વાયુ કરનાર ને કબજીઆત કરનાર, પણ અને પિત્ત હરનાર.

સીતાફળ: ઘણાં ઠંડાં, પૌષ્ટિક, પિત્તશામક પણ કફ વાયુ કરનાર.

સુરણ: સૌ કંદોમાં ઉત્તમ, રૂચિકર, ગરમ, હલકું, અગ્નિદી પૌષ્ટિક, પાચક, દસ્ત રોકનાર. હરસ, ગોળો, બરોળ, કૃમિ, કફ, વ શ્વાસ, ખાંસી, દમ—આ સૌમાં હિતકર છે. હૃદયના રોગમાં દરાજ, કોઢને રક્તપિત્તવાળાને નુકશાન કરે છે. જેને હરસ હોય રોજ સુરણ ખાવું: શાક, ખીર, શીરો વિગેરે ગમે તે રૂપમાં બહુજ ગુણકારી છે. ઘીમાં તળેલા કટકા સૌથી સારા. નવરા

નવે દિવસ રેાગી ફક્ત સુરણ ઉપર રહે તેા એના હરસ મટી જાય એવી એક માન્યતા છે.

સુવા: (સવા) ગરમ, વાયુહરનાર, પાચક, ધાવણ વધારનાર તથા સ્ત્રીઓના રેાગેામાં હિતકર્તા. પેટની ચૂંક, કફ, વા, શૂળ, કૃમિ, ઉલટી, તાવ, આંખના રેાગ, આ બધામાં લાભ કરે છે.

સુવાની ભાજી: ગરમ, કફ, વાયુ, પિત્તના દેાષેા મટાડે છે. ધાવણ વધારનાર, પાચક; એ પથ્ય, રૂચિકર ને બુદ્ધિને હિતકર છે. વાયુના રેાગવાળાને માટે આ શાક બહુ સારૂં.

સુંઠ: (આદુની સુકી ગાંઠેા) ગરમ, જઠરાગ્નિ સતેજ કરનાર, પાચક, શરીરમાં ગરમી લાવનાર, કફ અને વાયુ મટાડનાર. સુંઠ, ગેાળ ઘી લીધાથી શરદી મટે છે. તાવ, પેટની ચૂંક, વાનાં દરદેામાં સુંઠ બહુ ગુણકારી છે. સ્ત્રીઓના રેાગેામાં તથા સુવાવડી સ્ત્રીઓના વ્યાધિઓમાં સુંઠનેા પાક બહુ ફાયદેા કરે છે, એનું તેલ પણ ગુણકારી છે.

સેાપારી: પાકાં સેાપારી, મ્હેાં સાફ કરે છે ને ખેારાક પચાવી દસ્ત સાફ લાવે છે. પણ એનેા મર્યાદામાં ઉપયેાગજ લાભકર્તા છે. વધુ પ્રમાણમાં ખાવાથી ઉધરસ, દમ અને ક્ષય જેવા ભયંકર રેાગેા થાય છે. શ્રીવર્ધની ધેાળી સેાપારી સૌમાં ઉત્તમ છે. સેાપારીનેા પાક પ્રદર, ઋતુદેાષ વગેરે સ્ત્રીઓના રેાગેામાં બહુ ગુણકારી છે.

સેાયાબીન: હલકાં, પૌષ્ટિક. એનેા ઉકાળેા દુધને બદલે લેવાય છે. માંદગીમાં એનાં બીસ્કીટ લેવાં સારાં છે.

સંચળ: ગરમ, વાયુ હરનાર, દસ્ત સાફ લાવનાર, જઠરાગ્નિ સતેજ કરનાર, પાચક. ગેાળેા, શૂળ, કૃમિ, વાયુમાં ઉપયેાગી. સંચળ આદુ અને લીંબુના રસમાં લીધાથી અજીર્ણ મટે છે, ઘીમાં સંચળ ખાધાથી શૂળ મટે છે.

હરડે: ગરમ, દસ્ત સાફ લાવનાર, ચરબી ઘટાડનાર, આંતરડાં સાફ કરનાર, અગ્નિદીપક, બુદ્ધિ વધારનાર, આંખોને હિતકર. (જમ્યા પછી ખાધાથી) કફ, વાયુ, પિત્તના દોષો મટાડે છે. હરસ, તાવ, પેટના બગાડ, ઉધરસ વગેરે અનેક રોગોમાં હિતકર્તા. આર્ય વૈદકમાં એ બહુજ ઉપયોગી ગણાઇ છે ને વખણાઇ છે. **नास्ति यस्य गृहे माता तस्य माता हरीतकी !** બાળકને મોટી હરડે ઘસી પાવાથી એ જલદી વધે છે ને બીજા રેચની જરૂર રહેતી નથી: અને બીજા રોગો થવાનો ભય ઓછો થાય છે.

હળદર: ગરમ, કફ હરનાર, લોહી સુધારનાર, કાંતિ વધારનાર, પિત્ત અને અપચો મટાડનાર. કોઢ, ખરજ, લોહિના વિકાર, જખમ, પાંડુરોગ, કૃમિ, વાયુ, સોજા, આ બધામાં ગુણકારી. ગરમ દુધમાં (કે પાણીમાં) હળદર, મીઠું, ઘી નાખી પીવાથી સાદ ઉઘડે છે ને ઉધરસ તથા સળેખમ મટે છે. હળદરમીઠાનો ગરમ લેપ જામી ગયેલું લોહી છુટું પાડે છે.

હિંગ: ગરમ, વાયુ હરનાર, અજીર્ણ મટાડનાર, દસ્તને મદદ કરનાર, પાચક, પિત્ત કરનાર, લોહી બગાડનાર, અગ્નિદીપક, સ્નાયુઓને શિથિલ કરનાર. કૃમિ મટાડે છે. ચૂંક, વાયુ, શૂળ, હીસ્ટીરીઆ, દમ, કફ, હૃદયના રોગ આ બધામાં ઉપયોગી. પાણીમાં કે છાશમાં હિંગ મેળવી પીવાથી અફીણનું ઘેન ઉતરે છે. જમતાં ભાત અને ઘી સાથે ખાધાથી હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, વાયુ, ચૂંક, પાંડુરોગ વિગેરે મટાડે છે. પેટનાં અનેક દર્દોમાં બહુ ઉપયોગી છે. એ શેકીને દાંતમાં રાખવાથી દંતશૂળ મટે છે.

સ્ત્રીઓનો વિશિષ્ટ વારસો

રસોઇ અને રાસ

રાસ ચન્દ્રિકા કવિ ખબરદાર કૃત
રાસોનો સંગ્રહ
લગભગ ૩૦૦ પાનાં : નવી આવૃત્તિ ૩—૦

રાસ કૌમુદી ૧—૦

રાસ પદ્મ ૧—૦

રાસ કુંજ ૧—૮

રાસ તરંગિણી (ઓટાદકર) ૦—૧૦

ત્રિવેણી (પુષ્પા વકીલ) ૧—૦



સ્ત્રીનો શણગાર

સ્ત્રી—લેખિકાએ જાત અનુભવથી
લખેલું પુષ્કળ આકૃતિઓ સાથેનું
પારસી ફેશનનું શીવવાવેતરવાનું
ઉપયોગી પુસ્તક

રૂ. ૧—૮



હવે પછી

ચંદ્રશંકર પંડ્યાનાં કાવ્યોનો સંગ્રહ
આથમતે અજવાળે (ધનસુખલાલ
મહેતાની રસભરીને રમતીઆળ
શૈલીમાં લખાયલી આત્મકથા)
યશવંત પંડ્યાનાં નાટકોનો સંગ્રહ
ભણકાર નવી આવૃત્તિ : ૪૩૨ પાનાં



ત્રિ પા ઠી

બુકસેલર્સ
મુંબાઇ

:: કેટલાંક નવાં પુસ્તકો ::

'અમે બધાં' ઉપરથા
રચાયલું નાટક : સાત દશ્યોમાં
ધનસુખલાલ મહેતા

આચાર્ય અત્રેનું હાસ્ય
અને કટાક્ષની છોળો ઉડાડતું
રંગદર્શી ત્રિઅંકી પ્રહસન

•

કિશનસિંહ ચાવડાના સોળ
સુંદર વાર્તાઓનો સંગ્રહ
૩૨૮ પાનાં : સુંદર રૂપરંગ

ઇન્દુલાલ યાજ્ઞિકનાં
કાતિલ કટાક્ષો વેરતાં
ત્રણ ક્રાન્તિકારી નાટકો

બુકસેલર્સ
મુંબાઈ